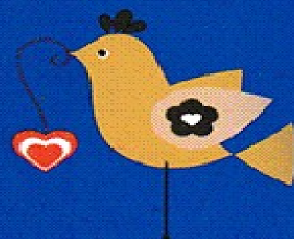


Bubu Huong, Mẹ Ong Bông
& Hachun Lyonnet

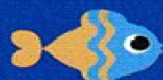


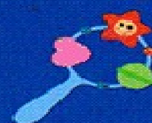






Nuôi con không phải là Cuộc Chiến







1

Mục Lục

PHẦN 2 DẠY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

Lời giới thiệu

Có một thực tế ở xã hội chúng ta, đó là quá trình nuôi dạy con có nhiều nước mắt hơn bất cứ ai trong chúng ta nghĩ đến. Tất cả mọi thứ liên quan đến con, từ chuyện ăn, chuyện ngủ, cân nặng, chiều cao, đến những giọt nước mắt, những cơn ăn vạ,... đều là sự phiền não cho rất rất nhiều bà mẹ. Mẹ có làm đúng hay không? Tại sao mẹ không thể giải quyết vấn đề giúp con? Mẹ biết tìm sự giúp đỡ ở đâu? Làm thế nào mới là tốt nhất cho con? Đôi khi những câu hỏi đầy yêu thương này lại trở thành áp lực vô hình cho cả con lẫn mẹ.

Nuôi con không phải là cuộc chiến mang lại cho độc giả những góc nhìn và kinh nghiệm thực tế của những người mẹ để đồng hành cùng với những người mẹ khác trong hành trình nuôi con nhiều thử thách. Là phụ nữ, tôi yêu thích cách tiếp cận vấn đề của ba đồng tác giả, trong việc muốn nuôi dạy con tốt thì phải thực sự biết và hiểu về con. Biết, là cần phải chi tiết, ngọn ngành, phải tỉ mỉ và tinh tế. Hiểu là cần phải bao dung, tôn trọng, phải khách quan và thấu cảm. Chỉ có vậy, mới là cách để mang đến hạnh phúc cho cả mẹ và con, biến con đường trở nên đầy ánh sáng và tràn ngập niềm vui, sự khích lệ.

Nuôi con không phải là cuộc chiến, dạy con cũng không phải là cuộc chiến... Thực chất ra đó là một hành trình hứa hẹn nhiều khám phá để bạn học cách hiểu con và hiểu chính mình. Cuốn sách cung cấp các thông tin khá cụ thể về các giai đoạn phát triển tâm sinh lý của trẻ trong những năm đầu đời và có đưa ra các gợi ý để giúp các bà mẹ giải quyết những tình huống đặc biệt. Vì lẽ đó, người đọc có thể thấy cuốn sách gần gũi hơn với chính hành trình nuôi con đặc biệt của bản thân, dễ dàng nhìn thấy mình và hòa chung cảm xúc với những người mẹ khác xung quanh mình.

Hãy để cuốn sách giúp bạn mở cửa, tháo bỏ những lo âu, bất lực và ức chế trong suốt quá trình nuôi con, để hành trình ấy luôn là

một hành trình hạnh phúc.

Thạc sỹ Giáo dục Ngô Thanh Giang
Sáng lập viên BEEs’ Education

Lời tựa

Chúc mừng bạn đã được lên chức mẹ, dù cho đây có thể là lần đầu tiên hay lần thứ n, việc bạn vượt qua 9 tháng mang nặng và thời khắc lâm bồn thành công đã xứng đáng được tặng một chiếc huy chương anh dũng rồi.

Giờ đây ôm sinh linh bé bỏng trên tay, có lẽ bạn đang băn khoăn và trăn trở với hàng ngàn thắc mắc: làm thế nào để giúp bé làm quen với gia đình, bắt nhịp với cuộc sống mới lạ bên ngoài, làm thế nào để hiểu và đáp ứng đúng những nhu cầu của em bé sơ sinh chỉ mới biết dùng tiếng khóc làm công cụ duy nhất để giao tiếp đây? Những câu hỏi cứ liên tiếp nảy ra, bạn cuống cuồng tìm sự trợ giúp và giải đáp từ nhiều nguồn khác nhau, để rồi dễ dàng rơi vào một vòng xoáy sai lầm và một cuộc chiến mệt mỏi trong sự nghiệp nuôi con nhỏ.

Những ngày đầu tiên bạn sẽ cố gắng cho bé bú liên tục, nhằm kích sữa, để con biết đây là mẹ. Đôi khi bạn sẽ đánh thức con dậy để cho con bú khi thấy bé ngủ li bì vì bạn sợ bé ngủ lâu quá sẽ bị đói. Bạn liên tục tự hỏi: con bú ít thế có đói không? Mình đánh thức thế có sao không? Con có ngủ được không? Con có nóng không? Con có lạnh không? Và làm thế nào để con tăng cân nhanh nhất có thể. Con tăng cân thế có chậm so với anh, chị, em hay con nhà hàng xóm không?

Khi được 4 tháng tuổi, tự nhiên bạn thấy con bú ít hẳn, con cáu gắt, con ngủ không yên, con dậy đêm nhiều lần. Bạn nghĩ là con đói, hốt hoảng cho con bú mỗi giờ. Con quấy khóc, chỉ có ti mẹ hay ti bình con mới chịu ngủ. Và chỉ khi ngủ con mới chịu ăn. Mỗi giấc ngủ của con chỉ kéo dài 30 phút rồi con choàng dậy và kích động như chưa bao giờ được nghỉ ngơi. Đêm con dậy liên tục, con đòi bú, bạn nghĩ con ngày bú ít chắc cần bú bù, cả đêm bạn chẳng được ngủ vì phục vụ "tiếp dưỡng" cho con. Mẹ mệt và cảm giác càng ngày con càng "khó tính".

6 tháng con bắt đầu ăn dặm, con cứ nhè chẳng ăn được bao nhiêu. Bạn quyết cho con nằm ngửa ra bón để chờ trọng lực của tự nhiên giúp thức ăn “rơi” vào bụng con. Sữa cũng vậy - cách duy nhất để uống sữa là nằm ngửa đút thìa, hay tệ hơn là uống bằng xi-lanh. Con vẫn quấy khóc, đêm dậy liên tục. Bạn nghĩ những đêm mất ngủ có lẽ sẽ kéo dài đến vô tận.

9 tháng, cân nặng của con mãi không tăng, con cự tuyệt và sợ hãi với thức ăn. Mẹ phải bón cho con từng thìa mà con còn ngúng nguẩy. Bạn thấy thất vọng và bất lực với con.

Bạn đọc hơn trăm trang tài liệu ăn dặm, các loại Tây Tàu Nhật Thổ, nhưng dường như con bạn là đối tượng không phù hợp với bất cứ phương pháp nào.

Mười mấy tháng sau khi con chào đời, bạn những tưởng con càng lớn sẽ càng dễ, nhưng không, mọi sự trở nên khó hơn. Lúc này, mỗi bữa ăn bạn phải cho con ra đường đi dạo, phải cho ra sân chơi, phải có đồ chơi nếu con ngồi ghế, đi ăn nhà hàng là một cơn ác mộng. Con có thể đòi hỏi nhiều điều không tưởng và bạn đáp ứng vô điều kiện, miễn là con ăn.... Cuối cùng con ăn cũng chả đáng bao nhiêu. Rồi con ăn vạ, con khóc, con dọa nôn ra thức ăn, và thế là bạn lại tìm mọi cách thực hiện yêu sách miễn là con không ăn vạ, con không nôn kẻo con lại sụt cân... Bạn những tưởng qua mốc 1 tuổi, con sẽ có thể cho bạn một giấc ngủ nguyên đêm, nhưng không, con vẫn thức dậy vài lần, mỗi đêm trằn trọc không ngon giấc. Bạn đi khám mọi bác sỹ dinh dưỡng, uống đủ các loại men tiêu hóa và cảm giác bất lực càng thêm bất lực vì bạn không thể thay đổi tự nhiên, không thể làm con béo hay ngủ ngoan...

Hơn thế nữa, lúc nào bạn cũng cảm thấy như có thêm cái đuôi bất đắc dĩ, bạn vừa chạy ra ngoài 5 phút thì ở trong phòng đã nghe tiếng khóc nức nở. Bạn đi vào nhà tắm làm “công tác bí mật” cũng phải có khán giả bất đắc dĩ vừa nhăn mũi vừa nhăm nhăm trèo lên lòng. Lâu hơn chút, bạn cảm giác như mình có thêm ông vua bà chúa con trong nhà, thích gì là phải có ngay lập tức, trái ý là lăn đùng ra đất giãy giụa, tiếng khóc át tiếng bom, thậm chí còn dọa đập đầu vào tường, càng ở chốn đông người thì bạn càng được nghe “ca nhạc

kịch” với âm lượng quá tải. Bạn thường xuyên trong tâm trạng lo sợ con ngã, con khóc; đôi khi bạn cảm thấy xấu hổ khi thấy người đi đường ngoái lại nhìn rồi xì xào nên lại chạy ra bế, ra ôm và lại đáp ứng mọi nhu cầu của các thượng đế tí hon. Hay thỉnh thoảng khi con bị ngã, bạn liền lập tức ra tay “đánh chừa” này, đôi khi ông bà cha mẹ lại được con “phát” miễn phí vài cái tát, hay vài dấu răng trên tay, trên vai. Những tưởng lớn dần bạn nói con sẽ hiểu, thế nhưng đời không như mơ, một ngày đẹp trời, thiên thần nhỏ của bạn chỉ biết nói duy nhất từ “không” đối với tất cả những gì bạn yêu cầu hay đòi hỏi ở con: tắm xong thì nhất quyết không chịu mặc quần áo, không chịu ngồi yên một chỗ để ăn, không chịu cất đồ chơi. Bạn nói nhẹ không được chuyển qua nói nặng rồi ép buộc, rồi dọa nạt, thế là ngôi nhà biến thành trận chiến, nơi có tiếng la hét quát tháo của mẹ và những cơn nức nở của con…

Nếu bất cứ trường hợp nào trên đây giống như những gì xảy ra ở gia đình bạn, thì cuốn sách này là dành cho bạn!

Cuốn sách không là cẩm nang để bé ăn nhiều tăng cân nhanh hay dạy bé nghe lời răm rắp, mà *giúp bạn hiểu con mình hơn*. Giúp bạn hiểu chu kỳ sinh học của con và cách phối kết hợp cuộc sống gia đình với chu kỳ sinh học đó của bé. Hơn thế, cuốn sách còn hướng dẫn bạn cách cho ăn khi con đói, các thông tin kinh nghiệm và các trường hợp thực tế áp dụng thành công của những “bà mẹ tuyệt vọng” khác giúp bạn có thông tin cũng như nghị lực thay đổi cách áp dụng nuôi và dạy con ở gia đình. Suy cho cùng, nuôi không hẳn đã khó, đến đoạn dạy con còn khó hơn nhiều.

Cuối cùng đây là kinh nghiệm đặt những khuôn khổ hợp lý cho từng lứa tuổi, là bài học về tôn trọng trẻ thơ trong những khuôn khổ ấy. Nó sẽ làm cho kinh nghiệm làm mẹ của bạn ngọt ngào hơn và tránh cho con một tuổi thơ nước mắt bên bát cơm.

Chúc các bạn thành công!

Bubu Huong
Mẹ Ong Bông
Hachun Lyonnet

PHẦN 1
NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

Chương 1
Ăn ngủ tự lập
Mẹ nhàn con ngoan



I. NẾP SINH HOẠT EASY[1]

Sau một thời gian dài tư vấn và giúp đỡ các mẹ có con nhỏ ở các lứa tuổi khác nhau, tôi nhận thấy vấn đề được nhiều mẹ quan tâm và yêu cầu giúp đỡ liên quan tới chuyện ăn và ngủ không đúng giờ giấc của các con. Những câu hỏi như: “Con mình ăn lắt nhắt lắm, bé chỉ ăn khi ngủ thôi, mình toàn phải chờ đến khi con ngủ mới cho ăn được, đêm con dậy ăn liên tục trong khi cả ngày con chẳng ăn gì” thực ra đều có cùng một câu trả lời và luôn luôn bắt đầu từ nền tảng cơ bản nhất: đưa con về nếp sinh hoạt EASY.

Vậy nếp sinh hoạt EASY là gì? Thực hiện nó như thế nào cho phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ? Và EASY sẽ giúp ích gì cho bạn trong việc tạo lập và xây dựng một thói quen, nề nếp sinh hoạt chuẩn mực cho con từ nhỏ tới lớn và giúp cho bạn tận hưởng khoảng thời gian nuôi con đầy vui vẻ và không đẫm nước mắt, lo âu.

1. Ăn - chơi - ngủ - mẹ thư giãn (EASY)

Eat - Activity - Sleep - Your time (EASY) là khái niệm về chu kỳ sinh hoạt cho trẻ được Tracy Hogg giới thiệu trong bộ sách cẩm nang nuôi dạy trẻ sơ sinh nổi tiếng *Baby Whisperer* của mình. Hiểu đơn giản EASY là chu kỳ sinh hoạt lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian ngắn từ sáng sớm thức dậy đến hết ngày của một em bé ngay từ ngày lọt lòng.

Một ngày của bé sẽ là những chuỗi lặp đi lặp lại của nhiều chu kỳ EASY. Bé ngủ dậy sẽ được ăn (E - eat), sau đó mẹ cho bé chơi vận động (A - activity), mẹ đặt bé xuống cho bé ngủ (S - sleep) và mẹ có thời gian thư giãn (Y - your time). Khi bé ngủ dậy, bé lại được tiếp tục đi vào chu kỳ EASY mới: ăn, chơi, ngủ và thời gian dành cho mẹ. Cứ như vậy lặp đi lặp lại cho đến khi bé đi vào giấc ngủ đêm, kết thúc một ngày của mẹ và bé.

2. Lợi ích của EASY là gì?

Lợi ích cho bé

Cũng như mọi cá thể khác, tuy nhỏ bé và khả năng hiểu biết có hạn chế đến đâu đi chăng nữa, nếu được áp dụng EASY từ sớm thì dần dần bé sẽ có thể tự nhận biết được việc gì sẽ đến tiếp theo, bởi trình tự của mọi hoạt động là không bao giờ thay đổi, điều này tạo nên nhịp sinh học đầu đời cho bé. Bé cảm thấy chủ động và tự tin bởi bé biết sau khi ngủ dậy

mình được ăn, khi ăn xong mình được chơi và khi mệt mình sẽ được đi ngủ. Đây là nền tảng cơ bản nhất để xây dựng LÒNG TIN của bé với mẹ, bởi nếu mẹ tôn trọng chu kỳ của bé, bé hiểu và bé có thể chờ đợi điều gì sắp đến với mình.

Mẹ có thể nghĩ rằng, con bé tí thế biết gì mà hiểu! Nếu mẹ nào đã học qua môn sinh học lớp 7 chắc còn nhớ về bài học phản xạ có điều kiện: *bật đèn thì cho chuột ăn, hay vỗ tay thì cho cá ăn. Sau đó mỗi khi bật đèn chuột sẽ chạy đến và mong chờ thức ăn, hoặc khi vỗ tay cá sẽ lên và hy vọng có mồi.* Ví dụ vậy thôi để hiểu rằng, con người hay động vật, dù mức độ phát triển có khác nhau đến đâu cũng là những cá thể hoạt động theo thói quen, cái mà chúng ta hay gọi là nhịp sinh học.

Vì thế, nếu mẹ nắm bắt được đặc tính này và "kết nối" được với nhịp sinh học của con sớm bao nhiêu, con càng có điều kiện phát biểu nhu cầu bấy nhiêu, điều đó có lợi cho con nhiều nhất.

Lợi ích cho mẹ

Khi mẹ và con sinh hoạt theo EASY, mẹ không nhầm lẫn các tín hiệu con "phát" ra, mẹ không bị nhầm tiếng khóc vì con mệt muốn đi ngủ với khi con đòi ăn, hay tiếng khóc con chán muốn thay đổi trò chơi, hoặc khóc bởi con đau bụng. Khi đó, mẹ sẽ biết cách phản ứng với từng nhu cầu khác nhau của bé. Mẹ hiểu bé và bé được tôn trọng về nhu cầu, tránh tình trạng cho ăn lắt nhắt cả ngày do mẹ sợ con đói hay muốn con ngừng khóc, và sau này (bạn sẽ thấy) tránh được vô vàn các vấn đề ăn ngủ phức tạp của con khi con bước vào giai đoạn 4, 6, 10 hay 14 tháng. Đây cũng là cách mà mẹ có thể tránh được cảnh sẽ phải ép con ăn.

Ví dụ, bé M, 1 tháng tuổi đang sinh hoạt theo nếp EASY 3h, tức là chu kỳ ăn – chơi – ngủ của bé lặp đi lặp lại sau mỗi 3h. Bé sẽ được ăn, sau đó được ợ hơi, mẹ sẽ thay bỉm cho bé, có thể cho bé đi tắm nắng, mát xa hay cho bé tập nằm sấp. 45 phút sau khi ăn, tự nhiên bé khóc, rấm rứt không yên.

- Nếu là một người mẹ EASY, lúc này mẹ sẽ tự tin là con không đói, vì con mới ăn cách đó có 45 phút, mẹ sẽ biết cho bé lên giường đi ngủ. Bé sẽ ngủ đủ một giấc sâu 2h, bé sẽ dậy khi cơn đói tiếp theo làm phiền bé, và đó cũng vừa đủ 3h từ giờ ăn trước, bé sẽ ăn. Và bởi bé đói, bé sẽ ăn no, rồi chơi và tiếp tục đi ngủ.

- Nếu là một người mẹ không theo EASY, khả năng rất cao là mẹ lại tiếp tục cho con bú, bé sẽ bú rất ít sữa đầu và ngủ gật trên ti mẹ. Bé ăn thêm một chút xíu và được ngủ trên ti mẹ, lâu dần đây sẽ là cách duy nhất có thể đưa bé vào giấc ngủ. 30 phút sau, khi bé chuyển giấc ngủ, vì không có ti mẹ ngậm ở miệng, bé dậy gào khóc. Mẹ không hiểu chuyện gì xảy ra, lại tiếp tục cho ăn. Bé lại ăn rất ít bởi bé không đói hẳn, lại ngủ gật, lại 45 phút ngủ dậy bé hoặc hơi đói, hoặc thấy trong miệng không có ti, không ngủ đủ giấc, bé quấy khóc và mẹ thì hoàn toàn bất lực không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Mẹ suốt ngày cho ăn, dù cho ăn nhiều lần mà mãi bé không tăng cân, bởi bé chưa một lần học cách ăn no và ngủ đủ!

Do đó, EASY tạo sự tự tin cho mẹ, giúp mẹ hiểu và biết làm gì mỗi khi con khóc.

Lợi ích lâu dài

Nếu bạn tiếp tục đi hết cuốn sách này, bạn sẽ thấy chúng tôi khuyến khích việc cho con ăn no, chơi tự lập và TỰ NGỦ, EASY chính là nền tảng cơ bản của phương pháp đó. Như bạn có thể thấy, trình tự trong chu kỳ EASY tách rời việc ăn và ngủ bởi giai đoạn hoạt động: CHƠI. Con được khuyến khích tự đi ngủ khi đã mệt và con không ngủ trên ti mẹ, do đó khi chuyển giấc ngủ (chu kỳ ngủ của bé rất ngắn, cứ sau 40 phút bé hết 1 chu kỳ ngủ, trở mình tỉnh giấc và đi vào chu kỳ ngủ tiếp theo, mỗi giấc ngủ của bé sẽ gồm nhiều chu kỳ ngủ ngắn), bé không cần ti mẹ để ngủ lại, và bé không ăn vặt chỉ để làm "mồi" cho việc ngủ. Do đó khi thức dậy, bé thực sự đói để ăn no và khi bé ăn no bé có đủ năng lượng để ngủ đủ cho đến khi đói. Mẹ cũng không bị dính lấy bé vì bé cần ti mẹ để ngủ, có thời gian chăm sóc bản thân mình và gia đình. Vì thế, chúng tôi tin rằng EASY là chìa khóa để đi đến nếp sinh hoạt ăn ngủ điều độ cho cả gia đình.

Khi con lớn, chu kỳ EASY của con sẽ dài ra. Tuy rằng không một trẻ nào giống trẻ nào, nhưng khoa học cho thấy các bé đều trải qua những giai đoạn phát triển tương đối đồng nhất trong năm đầu của cuộc đời với các chu kỳ phát triển kĩ năng và những chu kỳ phát triển thể chất (Chương 2). Theo đó, những chu kỳ EASY cũng thay đổi theo.

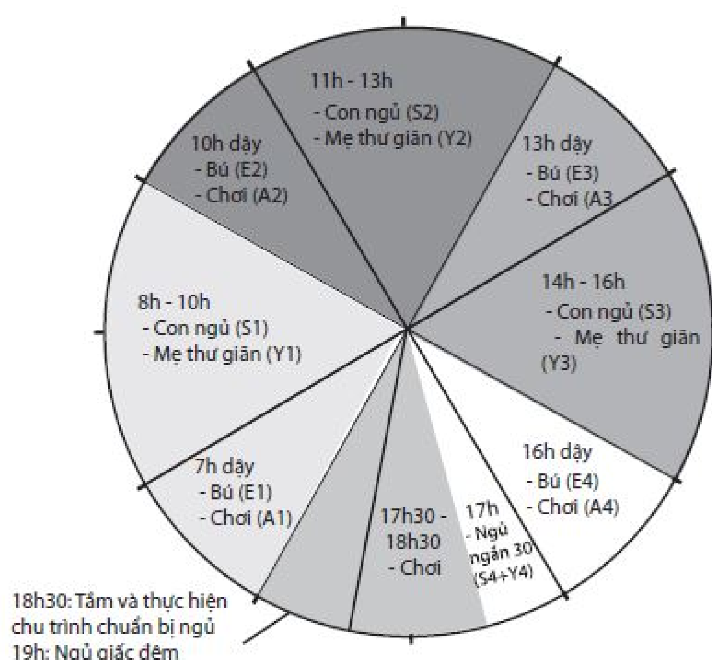
3. Chu kỳ EASY 3 giờ

Khi nào: Bé từ 0 - 3 tháng tuổi.

Cách làm: Cho ăn cách nhau 3 giờ. Cho con ngủ ứng theo bảng thời gian thức tô´i đa ở trang 36, hoặc mẹ nhìn tín hiệu của con và đặt con ngủ.

Một bé mới sinh, đủ ngày đủ tháng và cân nặng đạt trên 2,7kg có đủ kĩ năng và khả năng tích trữ năng lượng trong 3 giờ. Có nghĩa là nê´u bé ăn no thì 3 giờ sau bé mới đói. Do đó, bé sơ sinh đủ cân đủ tháng sẽ phù hợp với chu kỳ EASY 3 giờ. Chu kỳ này sẽ theo bé đê´n 2 - 3 tháng tuổi.

Tổng thời gian thức kể cả ăn: 6 - 8 giờ và tổng thời gian ngủ không kể ăn: 16 - 18 giờ. Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1 - 3 lâ`n, cách nhau 3 giờ và mẹ cho ăn xong đặt bé xuô´ng để bé ngủ lại mà không có hoạt động vận động gì.



Một ngày của chu kỳ sinh hoạt EASY 3 giờ

Giả sử sáng bé dậy lúc 7h sáng (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé):

- **7h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, chơi vận động(A).
- **8h – 10h:** Bé ngủ giâ´c ngă´n 1(S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- **10h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).
- **11h – 13h:** Bé ngủ giâ´c ngă´n 2 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

◦ **13h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).

◦ **14h – 16h:** Bé ngủ giấc ngắn 3 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

◦ **16h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động (A).

◦ **17h – 17h30:** Bé ngủ giấc ngắn 4 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

◦ **17h30:** Bé tỉnh dậy sau một giấc ngắn 30 phút, bé chưa đói nên mẹ cho bé chơi.

◦ **18h30:** Mẹ tắm cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm

◦ **19h:** Bé ăn và đi ngủ đêm luôn.

4. Chu kỳ EASY 4 giờ

Khi nào: Khi bé có tín hiệu cắt bớt một giấc ban ngày và giãn bữa ăn, thường ở mốc 3 tháng tuổi.

Tín hiệu: Bé đang theo EASY 3 giờ, tự nhiên ăn giảm sút, giấc ngủ ngày ngắn lại, giấc ngủ đêm có thể dậy nhiều lần, có hoặc không ăn nhưng rất khó để cho bé ngủ lại. Có bé nằm chơi giữa đêm khuya cả tiếng.

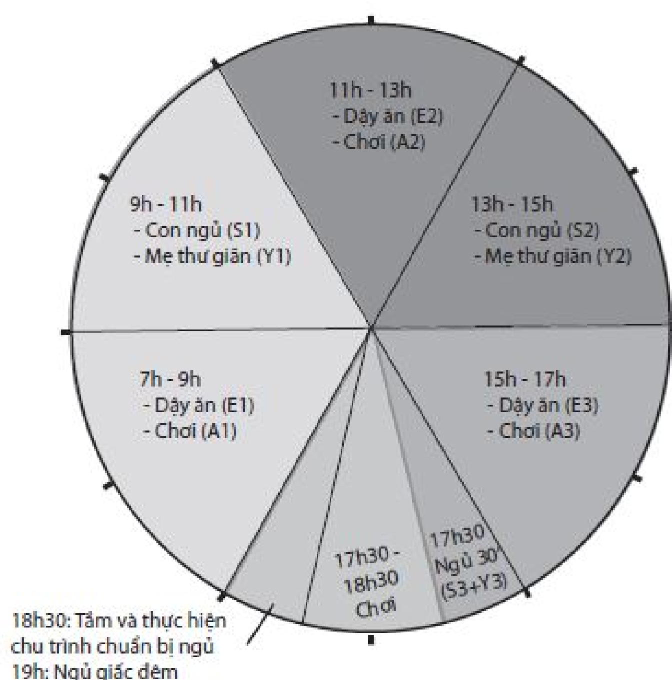
Cách làm: Tăng thêm thời gian thức trước mỗi giấc ngủ ngày và trước giấc ngủ đêm. Ví dụ trước đây bé thức 1 giờ, ngủ 2 giờ thì khi có tín hiệu giấc ngủ này bị ngắn lại, mẹ có thể để bé thức 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng rồi để con ngủ 2 tiếng và dần chuyển các bữa ăn thưa ra.

4 tháng tuổi, khi dạ dày của bé phát triển hơn, bé lớn hơn và có khả năng ăn nhiều hơn ở một lần, hệ tiêu hóa phát triển chắt lọc được nhiều chất dinh dưỡng hơn từ thức ăn, khả năng tích trữ năng lượng cao hơn, bé có thể chuyển sang chu kỳ EASY 4 giờ. Chu kỳ này sẽ theo bé đến 7 – 8 tháng tuổi, thậm chí lâu hơn đến hết năm đầu đời. Một số bé có thể cắt hoàn toàn ăn đêm từ thời điểm này, thậm chí nếu phát triển nhanh, bé có thể đã sẵn sàng cho việc cắt ăn đêm và sinh hoạt chu kỳ 4 giờ từ sớm rất nhiều.

Với mẹ Hà, bạn lớn Alexis sinh hoạt theo EASY 4 giờ từ 4 tháng nhưng bạn bé Emily đã sẵn sàng với EASY 4 giờ từ 8 tuần tuổi.

Đây thường là lúc mà vâ´n đê` trở nên trâ`m trọng nê´u mẹ không linh hoạt cho con ăn thưa ra, khăng khăng thực hiện cho ăn quá dày đặc dẫn đê´n việc bé ăn vặt và ngủ vặt, cả ngày quâ´y khóc và đêm dậy nhiê`u lâ`n.

Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1 lâ`n, nhiê`u bé đã có thể tự kéo dài ngủ qua đêm đê´n 7 giờ sáng hôm sau không câ`n dậy ăn. Tín hiệu cho mẹ biê´t con câ`n nghỉ ăn đêm là khi việc ăn uô´ng ban ngày của con trở nên khó khăn. Con không hợp tác trong việc ăn uô´ng do được cho bú nhiê`u vào đêm dẫn đê´n bú vặt ban ngày.



Một ngày của chu kỳ sinh hoạt EASY 4 giờ

Đô`ng thời, khoa học cũng cho thâ´y là ở những độ tuổi khác nhau, với mức độ phát triển vê` thâ`n kinh tương ứng thì bé sẽ có thể thức được những khoảng thời gian khác nhau trước khi trở nên quá mệt nê´u không bé sẽ cáu gă´t. Ngược lại, nê´u bé ngủ ngày quá nhiê`u sẽ dẫn đê´n hiện tượng ngủ vặt ban ngày và thức đêm (xem bảng ngủ theo lứa tuổi).

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé):

° **7h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).

° **9h – 11h:** Bé ngủ giâ´c ngă´n 1(S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

° **11h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động(A).

° **13h – 15h:** Bé ngủ giấc ngắn 2 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

° **15h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động(A).

° **17h – 17h30:** Bé ngủ giấc ngắn 3 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

° **17h30:** Mẹ có thể thực hiện một bữa ăn nhẹ NẾU BÉ HỢP TÁC VÀ ĐÃ NGỪNG ĂN ĐÊM.

° **18h30:** Mẹ tắm cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm.

° **19h00:** Bé ăn và đi ngủ đêm luôn.

HỎI:

1. Khi cắt giấc ngày cho con sớm (đồng thời với việc tăng thời gian thức lên) thì con có buồn ngủ trước khi đến giờ dự định cho ngủ không? Nếu có thì xử lý như thế nào? Nếu cho đi chơi để quên buồn ngủ, đến giờ mới cho đi ngủ nhưng khi đó con khóc lóc không chịu ngủ nữa thì làm thế nào?

2. Trong thời gian cắt giấc từ 4 xuống còn 3 giấc, nếu giấc thứ 3 con không ngủ luôn thì xử lý thế nào?

3. Chỉ còn 15 - 30 phút nữa là đến giờ ăn nhưng con buồn ngủ. Nếu cho ngủ luôn mà con không ngủ hoặc vẫn ngủ nhưng chỉ ngủ ngắn 30 phút (catnap[2]) thì xử lý như thế nào?

4. Con chỉ ngủ 30 phút (catnap), ngoài các nguyên nhân từ phía mẹ có nguyên nhân nào xuất phát từ bản thân con không?

ĐÁP:

1. Mình cắt giấc ngủ ngày khi con sẵn sàng và có dấu hiệu cần cắt giấc ngày (đến giờ cần ngủ mà chưa buồn ngủ, ngủ giấc ngắn đi). Khi đó mình tăng thời gian thức lên và cho con đi ngủ tối muộn hơn, đến khi ngủ tối muộn quá làm giấc đêm ít hơn 11 tiếng thì mình cắt giấc ngày S4, tăng thời gian thức chơi A3 lên (xem bảng EASY 3 giờ), và sẽ cho đi ngủ tối sớm lên → ngủ đêm tăng lên hơn 12 tiếng. Điều chỉnh lịch ngủ hợp lý

để con luôn trong trạng thái sẵn sàng, lúc buô`n ngủ là đi ngủ nên không mè nheo.

2. Trong thời gian că´t giâ´c từ 4 xuô´ng còn 3 giâ´c, nê´u giâ´c thứ 3 con không ngủ luôn thì cho con thức thêm 45 phút, rô`i thử lại làm giâ´c 3 nhưng giờ đi ngủ tô´i vẫn giữ nguyên hoặc muộn hơn 30 phút.

3. Nê´u buô`n ngủ con cũng không ăn ngon, con có khả năng tích trữ năng lượng nhiê`u hơn mẹ tưởng, cho con đi ngủ rô`i dậy ăn. Ngủ một giâ´c dậy ăn tử tê´ còn hơn là bé ăn mè nheo vì buô`n ngủ.

4. Nê´u không phải từ phía mẹ hoặc tác động bên ngoài mà con chỉ ngủ được các giâ´c ngă´n thì có khả năng con bị yê´u thâ`n kinh và không có khả năng tự chuyển giâ´c mà không bị thức giâ´c. Tuy nhiên với những bé BIÊ´T tự ngủ thì khả năng con ngủ lại cao hơn những bé câ`n ti mẹ, ti giả, vỗ...

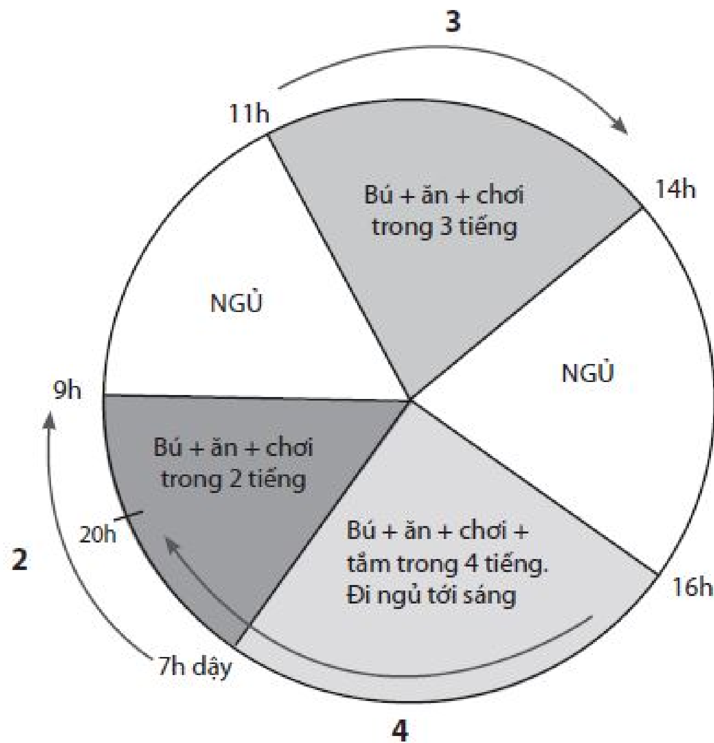
5. EASY 2 - 3 - 4

Khi nào: Khi bé có tín hiệu muô´n bỏ 1 giâ´c ngă´n ban ngày. Ngày bé chỉ ngủ 2 giâ´c.

Tín hiệu: Ngày cho ăn cách 4 giờ con vẫn nhởn nhơ, chưa đói và không ăn hê´t suâ´t. Ngày ngủ râ´t ngă´n, có nhiê`u giâ´c 30 - 45 phút. Tô´i có thể khó ngủ, ngủ muộn. Đêm lại dậy. Có thể đêm đòi ăn hoặc nê´u không đòi ăn thì nă`m chơi cả buổi giữa đêm khuya mà không ngủ lại ngay.

Cách thực hiện: Mẹ tăng thời gian thức của bé bă`ng cách cho ăn thưa ra và lịch của bé trở vê` râ´t giô´ng lịch sinh hoạt của một người lớn.

Thông thường, khoảng 7 tháng bé có xu hướng muô´n chuyển từ lịch sinh hoạt 4 giờ sang lịch sinh hoạt 2 - 3 - 4.



Một ngày của chu kỳ 2 - 3 - 4

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé).

° **7h:** Con dậy, bú + ăn dặm ngay. Sau đó thức tổng cộng (cả thời gian ăn) 2h.

° **9h:** Mẹ cho con ngủ 2h.

° **11h:** Con dậy, bú ngay. Sau đó thức (cộng cả thời gian ăn) 3h.

° **14h:** Mẹ cho con ngủ 1,5 - 2h.

° **15h30/16h:** Con dậy, mẹ cho con bú ngay.

° Sau 3,5 tiê ́ng từ khi con thức, mẹ cho con tă ́m. Sau đó con bú + ăn dặm.

° Đủ 4 tiê ́ng từ lúc con thức dậy của giâ ́c ngủ ngày cuô ́i cùng, con được đặt vào giường và ngủ hê ́t đêm đê ́n sáng hôm sau.

4 tháng Cherry nhà mình đã được luyện theo nếp 4 cữ/ ngày. Giờ bé được 7 tháng 3 tuần và lịch sinh hoạt bình thường của bé như sau:

7h: Bú 220 ml và ngủ 9h - 11h

11h: Bú 220 ml + ăn dặm, sau đó bé ngủ 1h - 3h

15h: Bú 220 ml, cho tự chơi 45 phút.

18h30: Bú 280 - 300 ml + ăn dặm.

20h: Lên giường tự ngủ đến 7h sáng hôm sau.

Mình thực hiện theo EASY từ lúc con 4 tháng và con hợp tác rất tốt, tự dưng đến 7 tháng con "giở chứng". Mình đau đầu và phải xin tư vấn vì bình thường từ 4 - 7 tháng con mình có 3 giấc ngủ ngày: ngoài 2 giấc buổi sáng còn có thêm 1 giấc ngắn 30 phút buổi chiều lúc 5h - 5h30; nhưng tự dưng đến lúc 7 tháng nếu cho con ngủ đủ 3 giấc như trên thì 22h mới chịu đi ngủ và sáng vẫn 7h dậy nhưng con cáu kỉnh, khó tính. Hơn nữa, đêm tự dưng 3h sáng dậy và đòi ti đêm mới ngủ. Mình luyện ngủ lại cho con bằng cách bỏ giấc ngắn thứ ba, mình cho con ngủ sớm lên nửa tiếng và sau 3 tuần kết quả lại như mong đợi: 8h tự ngủ và 7h sáng hôm sau con bình minh với vẻ mặt hớn hở. (Mẹ Cherry)

6. EASY 5 - 6

Khi nào: Khi bé có tín hiệu muốn bỏ 1 giấc ngắn ban ngày. Ngày bé chỉ ngủ 1 giấc buổi trưa.

Tín hiệu: Ngày ngủ rất ngắn, cả 2 giấc 30 - 45 phút. Tối (nếu ngày ngủ dài) có thể khó ngủ, ngủ muộn. Đêm lại dậy đêm. Có thể đêm đòi ăn hoặc nếu không đòi ăn có thể nằm chơi cả buổi giữa đêm khuya mà không ngủ lại ngay.

Cách thực hiện: Mẹ tăng thời gian thức của bé, giảm thời gian ngủ giấc đầu xuống cho đến khi có thể cắt giấc này và chuyển về cho bé ngủ trưa. Một ngày của chu kỳ 5 - 6 như sau:

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé).

7h: Ngủ dậy uống sữa ngay và được ăn nhẹ buổi sáng.

11h30: Ăn trưa.

12h00: Ngủ trưa.

14h30: Bé dậy uống sữa và ăn nhẹ (không nên cho ăn quá nhiều bữa này).

18h30 - 19h00: Bé ăn tối. Đánh răng, làm vệ sinh cá nhân. Đọc truyện.

19h30: Đi ngủ giấc đêm.

HỎI:

Bé nhà tôi được 10 tháng 3 ngày, đang ngủ ngày 2,5 - 3 tiếng, đêm 11 tiếng. Dạo này mỗi đêm bé dậy 2 - 3 lần, có đêm dậy 30 phút - 1h sau mới ngủ lại, ban ngày thì có hôm chỉ ngủ giấc sáng từ 8h30 - 10h, giấc trưa lúc 13h không ngủ mà đến tầm 16h dỗ mới ngủ. Có phải đây là dấu hiệu bé muốn chuyển 1 giấc không? Nếu chuyển thì chuyển đột ngột luôn hay là chuyển bằng cách tăng thời gian thức lên dần dần?

ĐÁP:

Đúng là bé muốn chuyển còn 1 giấc ngủ ngày. Giấc sáng bạn kéo dài thời gian thức mỗi ngày lên 30 phút (cho đi chơi, tắm). Sau 16 giờ không cho ngủ nữa. Tối cho đi ngủ sớm 30 - 45 phút vì khi cắt 1 giấc thì tầm 16 - 17h con rất buồn ngủ nhé.

Tóm lại: Các tín hiệu con gửi - mẹ cần biết

✿ Ban ngày con lười ăn, ăn không nhiệt tình, đó là dấu hiệu con chưa đói, thay vì ép con ăn, lần sau mẹ hãy cho con ăn muộn hơn.

✿ Khi thức con lười bú, đến khi buồn ngủ tha thiết muốn bú, bú vài mút lăn ra ngủ luôn: con KHÔNG đói, con cần cái ti để trấn an con vào giấc ngủ. Lần sau mẹ hoặc cho con ti giả, hoặc dạy con ngủ hạn chế dùng ti vì điều đó không tốt cho răng mà còn tạo thói quen ngủ phụ thuộc.

✿ Khi ban ngày con bú ít, đêm con bú nhiê`u hơn ngày: Ban ngày con chưa đói, con chỉ nạp năng lượng vào ban đêm. Là một bà mẹ thông thái sẽ điê`u chỉnh bă`ng cách *giảm dâ`n* lượng ăn ban đêm của con và că´t hẳn nê´u câ`n cho đê´n khi thâ´y lượng ăn và thái độ ăn tích cực của con ban ngày.

✿ Khi bình thường con đang bú (ví dụ) 200 ml, tự nhiên giảm còn 160 ml thậm chí còn 100 ml mà thái độ vẫn nhởn nhơ, đêm có thể dậy hoặc không. Mẹ thông thái sẽ că´t hê´t bú đêm, giảm bớt 1 bình (vì ban ngày con chưa đói, nê´u con đói thì con sẽ bú đê´n no 200 ml ban đâ`u.) Và có thể nghiên cứu thêm việc giảm một giâ´c ngủ ngày. Chuyển chu kỳ 3 giờ sang 4 giờ hay sang chu kỳ 2 - 3 - 4.

✿ Với các bé bú mẹ hoàn toàn mà tự nhiên ngủ vặt, đó là tín hiệu mẹ câ`n cho bú thưa ra và că´t một giâ´c ban ngày. Ngoài ra, với bé bú bình, khi con bú hê´t sạch bình, con gửi cho mẹ tín hiệu: mẹ câ`n pha thêm cho con ít nhâ´t 30 ml ở lâ`n bú sau.

✿ Cuô´i cùng là că´t ăn đêm: ôi cái ngày bạn chờ đợi nhâ´t khi có thể ngủ cả đêm mà không lo lă´ng con đói và con cũng có thể hưởng lợi ích trọn vẹn của những đêm dài ngon giâ´c mà không bị cơn đói (hay mẹ) làm phiê`n.

Că´t ăn đêm ở Pháp thực hiện khá sớm do mẹ Pháp thực hiện triệt để việc "bình tĩnh làm mẹ". Trẻ em Pháp có thể được mẹ cho ngủ 6 giờ liên tục ban đêm không câ`n ăn từ khi sơ sinh, và thực tê´ tôi đã chứng kiê´n những bé 6 tuâ`n tuổi có thể ngủ trọn vẹn 12 tiê´ng ban đêm không dậy ăn. Ở Pháp, bác sỹ sẽ hỏi mẹ (một cách hoàn toàn nghiêm túc) ră`ng con đã ngủ qua đêm chưa khi bé đi khám lúc 3 tháng tuổi! Lưu ý, khái niệm ngủ đêm thông suô´t cuô´n sách này là 11 - 12h tiê´ng.

Că´t đêm ở Mỹ, Anh, Úc và các nước phương Tây còn lại có thể chậm hơn một chút ít. Các mẹ phương Tây áp dụng phương pháp Babywise[3] có thể khuyê´n khích bé ngủ 12h đêm liên tục không dậy từ 8 - 12 tuâ`n, trong khi các mẹ áp dụng babywhisperer[4] có thể chờ muộn hơn, đê´n 6 tháng tuổi. Dù sớm hay muộn, điê`u mà chúng tôi nhâ´n mạnh nhâ´t ở đây là hãy QUAN SÁT CON CỦA BẠN. Hãy nhìn con để biê´t khi con sẵn sàng (ban ngày ăn râ´t ít, chờ đê´n đêm ăn). Và khi con sẵn sàng, mong các bạn kiên nhẫn và tôn trọng các bước phát triển của con. Suy cho cùng, că´t ăn đêm không phải để tiện cho mẹ, mà là khuyê´n khích bé có cảm giác đói vào ban ngày, ăn thành bữa và ăn no đủ để tích trữ năng lượng cho đêm, sau cùng là

để con hưởng lợi ích của một đêm dài trọn vẹn ngủ 12 tiếng, vì khi ngủ, cơ thể con xây dựng các tế bào thần kinh, giúp con phát triển tốt nhất về kĩ năng, trí não và tinh thần.

7. Học cách đọc tín hiệu của con

Sau khi đã biết về nếp sinh hoạt EASY, bạn cần phải học cách "đọc vị" tiếng khóc của con. Khóc là hình thức giao tiếp đầu tiên và duy nhất của trẻ sơ sinh cho đến 9 tháng tuổi và mỗi nhu cầu của con lại có một hình thức khóc khác nhau. Ngoài tiếng khóc, chúng ta cần phải xem những biểu hiện của con để biết bé thực sự cần gì.

Hiểu tiếng khóc của con

Trước đây, khi mới sinh bé Sâu, tôi rất hoang mang mỗi lần con khóc, nhất là lúc bé ngủ ngày, cày đêm thì tôi không thể phân biệt được con khóc vì đói, hay vì khó chịu, hay vì buồn ngủ. Tháng đầu tiên tôi khủng hoảng vì vụ khóc lóc của con. Thế là tôi quyết tâm lên mạng để tìm hiểu.

Đọc hiểu tiếng khóc của con nói riêng và tín hiệu của con nói chung thật sự rất cần thiết cho các mẹ cho bú trực tiếp, nhất là các mẹ cho con bú theo nhu cầu chứ không theo lịch đã lập sẵn.

Để biết mình có thực sự hiểu tiếng khóc của con hay không, các mẹ có thể tra trên mạng với từ khóa "baby cues" hoặc "tiếng khóc của bé", bạn hãy đọc cả phần diễn giải và xem cả các clip hướng dẫn trên Youtube để hiểu thật rõ.

"Con đói!": Tiếng khóc lặp đi, lặp lại, to và càng lúc càng to nếu chưa được đáp ứng. Thậm chí, tiếng khóc nghe còn có vẻ hoang dại. Ngoài ra, biểu hiện nữa là tay bé quơ cào khắp nơi, với bé lớn hơn thì cho tay vào miệng mút mạnh, nghe rõ mồn một tiếng chùn chụt. Đầu bé sẽ quay bên nọ, bên kia để tìm vú mẹ, nếu đưa một ngón tay cái của mẹ vào gần mồm bé, bé há ra và mút hoặc nếu bố/bà bế bé, bé rúc vào vú thì chứng tỏ bé đang đói. Nếu bé đang ngủ cũng có thể kiểm tra như vậy.

"Con có khí trong bụng, con muốn ợ hơi": Tiếng khóc thường xuất hiện ngay sau khi ăn xong, nghe chói tai (ở tông giọng cao), cường độ cao. Dấu hiệu khác: Đầu gối co lên đến ngực, ưỡn lưng.

"Con bị kích thích quá" - "Con muốn dừng chơi" - "Thế này là quá sức với con": Tiếng khóc nghe tương phản nhau, có thể là những tiếng cười và

những tiếng càu nhàu thay phiên nhau. Càng lúc cường độ càng cao hơn. Dấu hiệu khác: Bé sẽ quay đầu khỏi âm thanh hoặc ánh sáng quá kích ứng so với bé.

"Con mệt và muốn đi ngủ": Tiếng khóc nghe giống như bé đang cáu kỉnh, âm thanh không cao, dừng rồi lại tiếp tục rồi lại dừng. Mẹ có thể dỗ dành bé hết khóc, nhưng sau đó bé lại tiếp tục khóc nếu chưa ngủ được.

Dấu hiệu trước khi bé khóc vì buồn ngủ: Dụi mắt, lờ đờ, ngáp, không muốn chơi, mút tay. Đúng với các bé dưới 3 tháng, sau 3 tháng nên căn theo thời gian thức (Waketime[5]) thì chính xác hơn.

"Con bị đau bụng": Tiếng khóc to, đều đều và có thể kéo dài hàng giờ liền mỗi ngày.

Dấu hiệu khác: Đau bụng thường xuất hiện vào cùng một thời điểm trong các ngày khác nhau, thường là chiều muộn hoặc tối. Nếu bé bị đau bụng thì bụng bé dường như to hơn, gõ vào hơi bộp bộp, bé có thể co duỗi chân liên tục và đánh rắm khi khóc.

"Con thấy chán, con muốn được mẹ quan tâm": Tiếng khóc nghe giống như là một tiếng hét hơn.

"Con muốn mút mát": Tiếng khóc nhỏ, kiểu rên rỉ, bé mút môi hoặc mút tay chùn chụt. Đây là kiểu tiếng khóc dễ bị nhầm lẫn với việc bé đói nhất. Thực sự có những khoảng thời gian trong ngày, nhất là trước khi đi ngủ hay khi chuyển giấc, bé có nhu cầu được mút cái gì đó, nếu là ti mẹ thì tuyệt nhất rồi. Dấu hiệu khác đó là khi mẹ cho ngậm ti bé hết khóc ngay nhưng khi sữa về nhiều lại nhả ra, rồi lại đòi tiếp, mẹ cho lại ngậm và sữa xuống lại nhả ra.

8. Bảng tham khảo thời gian thức của trẻ theo độ tuổi

Bảng này áp dụng cho các bé ngủ đủ, tức là các bé không bị thiếu ngủ từ trước. Đối với những bé bị thiếu ngủ từ trước thì sẽ cần ngủ bù vào nhiều ngày liên tiếp để đạt trạng thái ngủ đủ. Bé ngủ đủ thì dễ chấp nhận giấc ngủ, ít khóc và có khả năng chuyển giấc (cả ngày và đêm) tốt hơn.

Hầu hết các bé khỏe mạnh đều có thể ngủ 12 tiếng không cần ăn từ 8 tháng tuổi trở đi. Có bé sớm hơn rất nhiều. Bố mẹ cần nhìn nhu cầu ăn, ngủ của con để điều chỉnh. Thông thường khi trẻ đủ 4 tháng thì đã cần ngủ đủ 11 - 12 tiếng/đêm để đảm bảo sức khỏe và tinh thần tỉnh táo cho

các hoạt động ban ngày. Điê`u này đúng với khoảng 75% trẻ. Khoảng 10% trẻ câ`n ngủ nhiê`u hơn (12 - 13h) và phâ`n còn lại câ`n ít hơn (10 - 11h), thời gian này KHÔNG KỂ thời gian mẹ cho bú đêm.

Trên bảng, cột “Giâ´c ngủ cuô´i nên kê´t thúc lúc” được dành cho các bé có nợ ngủ (trước không ngủ đủ, giờ phải ngủ bù), mẹ không để bé ngủ quá thời điểm này kẻo bé lại đi ngủ đêm muộn. Ngủ đêm muộn làm lệch nhịp sinh học của bé và làm bé khó ngủ hơn và dễ dậy đêm. Một sô´ trẻ 6 tháng trở ra câ`n dậy lúc 15 giờ 30 phút chiê`u để đảm bảo đi ngủ sớm ban đêm.

Thời gian că´t giâ´c ngày:

✿ 3 đê´n 5 tháng: từ 4 giâ´c còn 3 giâ´c.

✿ 5 đê´n 8 tháng: từ 3 giâ´c còn 2 giâ´c.

✿ 13 đê´n 18 tháng: từ 2 giâ´c còn 1 giâ´c.

Thời gian chờ để phản ứng khi con dậy đêm hoàn toàn phụ thuộc vào việc con dậy đêm thê´ nào. Thời gian chờ tô´i thiểu là 10 - 15 phút, đảm bảo con đủ thời gian để có thể tự ngủ lại vào giâ´c sâu. Sau đó thời gian đó bé chưa ngủ lại thì mẹ tùy theo tính tình của trẻ và hoàn cảnh gia đình để giúp bé đi vào giâ´c ngủ tiê´p.

Bô´ mẹ nên nhâ´t quán trong cách cho con ngủ thì sẽ không mâ´t nhiê`u thời gian để bé có thể đi vào giâ´c sâu. Bởi vì, khi trẻ lớn lên, nê´u bô´ mẹ không nhâ´t quán thì bé sẽ hiểu là nê´u khóc mãi thì bô´ mẹ sẽ phải thua.

BẢNG THAM KHẢO THỜI GIAN THỨC CỦA TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa	Tổng thời gian ngủ (h)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (h)	Tổng thời gian ngủ ban đêm (không kể thời gian thức để bú mẹ) (h)	Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm (h)	Số giấc ngủ ban ngày (h)	Thời gian tối đa cho mỗi giấc ngủ ngày (h)	Tổng thời gian tối đa cho ngủ ngày (để tránh lẫn lộn ngày đêm) (h)	Giấc ngủ cuối cùng của ngày kết thúc lúc	Thời gian chờ đợi tối thiểu khi bé thức dậy vào ban đêm ... (ph)
<2	0,75 - 1	16 - 20	4 - 8	11	- -	4+	3	- -	- -	10
3	1,5	15,5 - 18	6 - 8,5	11	4+/2,5 - 4/2,5 - 4	4	3	- -	5:00pm	10
4	1,75 - 2	15,5	8,5	11 - 12	5+/3,5 - 4	4 - 3	2,5?	4,5	4:30pm	10
5	2	15	9	11 - 12	6+3,5 - 4	3	2	4	4:00pm	10
6	2,5	14,5	9,5	11 - 12	7+/4	3 - 2	2	3,5	4:00pm	15
7	2,75	14 - 14,5	9,5 - 10	11 - 12	7+/4	3 - 2	2	3,25	4:00pm	15
8	3	14 - 14,5	9,5 - 10	11 - 12	12+	3 - 2	2	3,25	4:00pm	15
9	3	14	10	11 - 12	12+	2	2	3	4:00pm	15
10 - 11	3 - 4	14	10	11 - 12	12+	2	2	3	4:00pm	15 - 20
12 - 14	3 - 4 (2 giấc ngày) / 4,5 - 6 (1 giấc ngày)	13,5 - 13,75	10,25 - 10,5	11 - 12	12+	2 - 1	2/3	3	4:00pm	15 - 20
15 - 18	5 - 6,5	13 - 13,5	10,5 - 11	11 - 12	12+	1	3	3	4:00pm	15 - 20
19 - 23					12+	1			4:00pm	15 - 20
24		12,5	11,5		12+	1	2?	2?	4:00pm	15 - 20

Giả sử bé được 4 tháng tuổi:

Sáng dậy lúc 7h - thời gian thức tối đa 1,75 - 2 tiếng, tức là 8h45 - 9h bé đã phải ngủ rồi (nên bố mẹ cần cho bé vào giường sớm hơn).

Tổng thời gian ngủ ban đêm là 11 - 12 tiếng, trong đó thời gian ngủ được tính như sau: Nếu bé đi ngủ lúc 20h - đêm bé dậy 2 lần mỗi lần 15 phút để ăn đêm, như vậy sáng hôm sau bé sẽ dậy lúc 7h30 - 8h30.

Lưu ý: Bé bú mà ngủ thì vẫn tính vào thời gian ngủ. Nếu sau 5h sáng, bé tỉnh dậy bú rồi ọ ẹ chưa ngủ lại trong khoảng 30 phút, 6h bé lại ngủ tiếp thì vẫn tính là giấc đêm và bé vẫn ăn đêm. Khi bé thức, tỉnh táo ít nhất 1 tiếng thì mới coi là dậy.

Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm: 6+/3,5 - 4 tức là có thể bé sẽ ngủ 1 mạch hơn 6 tiếng hoặc 3,5 - 4 tiếng mới dậy đòi ăn. Có những bé đã có thể ngủ xuyên đêm 11 - 12 tiếng không ăn.

Tổng thời gian tối đa cho giấc ngủ ngày 4,5 tiếng chia làm 3 giấc, không nhất thiết phải 3 giấc đều nhau 1.5 tiếng, cũng có thể bé sẽ ngủ ít hơn 4,5 tiếng ban ngày cũng không sao.

Trong bảng này, tổng thời gian thức ngủ có thể xê dịch theo từng bé (tức là có thể có những bé đêm ngủ 10 tiếng, ngày ngủ 3 - 4 tiếng mà vẫn vui vẻ không quấy khóc thì cũng không sao). Tuy nhiên, điều mẹ cần chú ý nhất chính là thời gian thức tối đa của trẻ để cho trẻ vào giường hợp lý, tránh bị quá giấc dẫn đến trẻ gắt ngủ và ngủ không sâu, ngủ ít.

9. Giai đoạn ARA

ARA là viết tắt của các từ Awareness (Nhận thức mơ hồ) Rejection (Từ chối), Acceptance (Chấp nhận). Mỗi khi thay đổi nếp sinh hoạt (ví dụ từ nếp 4 giờ sang 2 - 3 - 4 hoặc từ 2 - 3 - 4 sang 5 - 6), luyện tự ngủ, giãn cữ, cai ti đêm, cai sữa thì bé đều trải qua giai đoạn ARA này. Thông thường, giai đoạn này kéo dài khoảng 1 - 2 tuần, có bé cá biệt lên đến 3 tuần.

Để bạn hình dung cho dễ, xin lấy ví dụ việc luyện bé tự ngủ:

Ngày 1 (có thể sang cả ngày 2) là *giai đoạn mơ hồ* (Awareness) - bé chưa nhận thức rõ việc mình sẽ phải không có ti mẹ hay cánh tay đung đưa để hỗ trợ đi vào giấc ngủ nữa, nên khi mẹ đặt xuống, nếu căn đúng thời gian thức ngủ thì bé chỉ khóc một lúc là đi vào giấc ngủ.

Ngày thứ hai, thứ ba, thứ tư (có thể kéo đến ngày thứ năm, thứ sáu) là *giai đoạn từ chối hay phản kháng* (Rejection) - sang ngày sau rồi vẫn thấy mẹ cắt ti hoặc mẹ không rung lắc bé nhận ra sự thay đổi và phản kháng bằng cách khóc dữ hơn, dai dẳng hơn. Đây là thời điểm khiến các mẹ bối rối và hoang mang nhất vì sau ngày thứ nhất (hoặc thứ hai), mẹ cứ nghĩ luyện ngủ thành công rồi thì bỗng nhiên con lại như thế. Mẹ không nắm rõ sẽ sợ mình làm sai hoặc nghĩ con làm sao (nhất là về mặt tâm lý). Đây cũng là thời điểm mẹ không kiên trì, dễ bỏ cuộc nhất.

Ngày thứ sáu và thứ bảy (hoặc ngày thứ tám, thứ chín, thứ mười) là *giai đoạn chấp nhận* (Acceptance) - bé hiểu ra rằng gào khóc cũng không làm thay đổi quyết định của mẹ nên chấp nhận ngủ mà không cần ti hay bế, mẹ đặt vào giường bé ê a một lát là tự chìm vào giấc ngủ.

Khi bạn cho bé thay đổi bất cứ một thói quen sinh hoạt nào, bé cũng sẽ xuất hiện các giai đoạn ARA như vậy, mẹ cần tỉnh táo và kiên trì để những nỗ lực của cả mẹ và con không phí hoài vô ích.

Câu chuyện của Emily – áp dụng EASY từ ngày mới sinh

Mẹ Hà rút kinh nghiệm từ Alexis nên áp dụng EASY ngay từ ngày Emily mới chào đời. Việc đầu tiên cần làm là cho em vào một trình tự sinh hoạt (routine[6]). Do em sinh đủ tháng và nặng 3,4 kg nên em phù hợp với trình tự sinh hoạt 3 giờ mỗi lần. Em bị đảo lộn ngày đêm (ngày ngủ, đêm thức khóc) nên mẹ em nhất định tìm cách đổi lại. Mẹ làm như sau:

Ban ngày mẹ cho em ăn cách nhau 3 tiếng. Mặc định 7 giờ là bắt đầu ngày mới, 7 giờ mẹ gọi em dậy cho em bú (mấy hôm đầu em không bú no vì em chưa đói mà buồn ngủ). Sau khi cho em bú (Eat), mặc dù ngủ gật nhưng mẹ vẫn cố gắng giữ cho em thức được thêm bằng cách thay quần áo ngủ sang quần áo ban ngày, đặt em vào ghế để em xem màu và nghe nhạc (Activity - không bế em trong thời gian này). Khi được 40 phút kể từ thời gian từ lúc em dậy (7h40) hoặc khi mẹ thấy em ngáp cái đầu tiên, mẹ quấn em lại để tay em được giữ khỏi giật mình và cho em vào giường. Thông thường em nằm trên giường khoảng 15 phút là em sẽ tự ngủ. Hôm đầu em có khóc tí ti, mẹ chờ 5 phút vào cho em ngậm ti giả và ở cùng em 2 phút, sau đó mẹ ra để em một mình xoay xở, sau vài phút em cũng lăn ra ngủ.

Rút kinh nghiệm anh Alexis, mẹ cho em nằm ngửa ngủ ban ngày (vì ban ngày nhà mình hay đi chơi nên em cần được học cách ngủ ngắn khi

nằm ngửa) và em nằm sấp ngủ ban đêm để em ngủ giấc dài và sâu. Sau đó, đến 10 giờ, kể cả em vẫn đang ngủ say thì mẹ vẫn gọi em dậy cho ăn. Những ngày đầu thiết lập chu trình, mẹ cố gắng cho em vào nếp. Em ngủ 11h trưa đến 13h chiều. Và chu trình lại được lặp lại cho đến chiều, em ăn lúc 13h – 16h – 19h và em đi vào giấc ngủ đêm.

Để phân biệt giấc ban đêm và giấc ban ngày, mẹ giới thiệu cho em trình tự ngủ đêm (bedtime routine[7]). Và trình tự ngủ đêm này sẽ theo em suốt cuộc đời bé thơ (đến giờ hai anh em đã 3 và 5 tuổi vẫn áp dụng). Đó là: tắm, thay đồ mặc nhà, ăn và đi ngủ. Ở thời kỳ này, sau giấc ngủ rất ngắn cuối ngày mẹ cho em tắm, sau đó cho em ăn thêm một bữa nữa (Cluster feed[8]) để em có thêm năng lượng khi ngủ. 7h tối, em được ăn bữa cuối cùng trong ngày và lên giường đi ngủ. Đêm em dậy mẹ không nói chuyện và không chơi với em nữa, chỉ cho em ăn no rồi đặt em xuống dù em tỉnh hay thức để em biết đêm em dậy ăn là chỉ để ăn. Để cải thiện tình trạng "ngủ ngày, cày đêm", ban ngày mẹ không cho em ngủ quá 2 tiếng 15 phút mỗi lần, tổng thời gian ngủ từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối không quá 7 tiếng để đảm bảo em mệt đủ để ngủ giấc tối. Ban ngày mẹ cho em thay bỉm sau khi ăn, nhưng đêm mẹ thay bỉm cho em trước khi ăn để em không bị tỉnh giấc sau khi ăn.

Sau 3 ngày em học được nếp sinh hoạt 3 giờ và ngủ suốt đêm. Em ngủ cả nằm ngửa, nghiêng và sấp. (Anh Alexis biết mỗi nằm sấp). 10 ngày sau khi ra đời, em đã quen và thích ứng với cuộc sống bên ngoài, chúc mừng em!

Tóm tắt

✿ Bé sơ sinh thường bú vào lúc 7h - 10h - 13h - 16h - 19h và quay vòng như vậy suốt đêm (xê dịch theo thời gian bé dậy buổi sáng).

✿ Ban ngày bé thức đủ 35 phút là được đặt xuống để ngủ. Đêm ăn xong đặt xuống ngay.

✿ Ban ngày các giấc ngủ của bé không nên để quá 2 tiếng rưỡi để bé có thể ngủ thời gian tối đa vào ban đêm.

✿ Thời gian chờ can thiệp mỗi khi bé khóc đòi ăn là 5 phút. Thời gian đó mẹ hãy quan sát cử chỉ, lắng nghe tiếng khóc, phân tích con cần gì và phản ứng kịp thời.

✿ Bé đói, bé mệt, chán, đau bụng (rất phổ biến ở tuổi sơ sinh, mẹ cần học cách ợ hơi thật kỹ) sẽ có các tiếng khóc và cử chỉ khác nhau nên mẹ cần học cách "liên lạc" với con để con được tôn trọng nhu cầu và tránh cho bé ăn khi bé chưa đói dẫn đến ăn kém năng suất và ăn vặt.

✿ Mỗi bé có một tiếng khóc và cử chỉ khác nhau để liên lạc với mẹ. Mẹ thông thái hãy ghi nhớ (hay ghi chép) để thông tin lại với bé: điều này đòi hỏi mẹ quan sát và chờ đợi.

10. Chờ đợi là vàng

Một trong những lí do các mẹ được chúng tôi hỗ trợ từ khi sơ sinh có con "dễ", ăn tốt "bẩm sinh" bởi lẽ chúng tôi nhấn mạnh đến việc chờ đợi, quan sát và xử lý thông tin trước khi chìa ngực (bình) vào miệng con. Khi bé ngủ dậy, đến giờ cho bé ăn, mẹ biết, mẹ chờ con phát biểu nhu cầu, mẹ quan sát những tín hiệu con cho mẹ biết là con đang đói, mẹ chuẩn bị khăn ăn, lau ngực hay bình sữa ấm - thường mất 5 phút. Mẹ bế con, ợ hơi giúp con cảm thấy hết khó chịu trong bụng.

Con không buồn ngủ, đã được ợ hơi, được mẹ bế mà vẫn khóc, nghĩa là con đói. Mẹ cho con ăn.

Việc mẹ chờ, dù chỉ là thời gian ngắn và ở bên con, một mặt giúp mẹ hiểu con thông qua những quan sát trực tiếp nhưng quan trọng hơn giúp bé tự hiểu rằng: à đây là cảm giác đói, và đây là "thức ăn", và tiếp theo sẽ là cảm giác no. Mẹ đã dạy cho con bài học đầu tiên của cuộc đời: Đói là như thế nào và khi đói ăn vào sẽ no.

Bởi vậy những trường hợp các bà mẹ ép con ăn, sau này dạy cho con bú bình, dạy con ăn dặm, dạy con biết ăn và thích ăn nhưng không bao giờ để con học được cảm giác no đói trở nên đau khổ và gian nan vô cùng. Nguyên nhân cũng chỉ bởi vì mẹ đã không dạy con biết chờ đợi và bản thân mẹ cũng không biết giá trị của việc chờ đợi.

Câu chuyện của Emily: 0 - 10 tuần theo EASY

Emily sinh mổ khi em vừa quá ngày dự sinh. Vì thai ngược nên bác sỹ quyết định đẻ mổ để giảm nguy cơ tai biến. Thông thường khi trẻ ra đời sẽ có 2 tuần đầu tiên được gọi là "tuần trăng mật" tức là em chỉ ăn, ngủ và thức ít, thậm chí còn ngủ quên cả ăn. Emily không có "tuần trăng mật", ngay từ đầu em đã thức suốt và không chịu ngủ nếu không có ti. Cứ cách

1 tiếng rưỡi là em đòi ăn, nhưng ngậm ti một tí là ngủ, nhưng đặt xuống là thức dậy luôn. Mẹ Emily rất vất vả! Thế là mẹ lên kế hoạch để lập nếp sinh hoạt cho Emily. Về nguyên tắc, khi trẻ mới ra đời thì đã được tích lũy chất dinh dưỡng cho ít nhất 3 ngày đầu chờ sữa về, tức là 3 ngày này nếu em không ăn cũng không sao (Alexis – anh trai của Emily không ăn gì trong 2 ngày đầu). Nhưng vì Emily sinh mổ nên mẹ phân vân không hiểu là cơ thể có biết trước mà tích lũy không, vả lại mẹ có sữa ngay nên cho em bú liên tục để tăng nguồn sữa về.

Tuần 1: Luyện cho ăn no

Ở thời gian mới sinh rất khó dạy ngủ cho em nên mẹ chấp nhận em ngủ lúc nào cũng được, không thì đành chịu. Lúc này tập trung vào dạy em ăn no đủ bữa và tăng nguồn sữa cho mẹ. Cứ 2,5 - 3 tiếng, mẹ cho em ăn một lần, nếu em đói sớm hơn thì mẹ cho em ngậm ti giả. Do 3 ngày đầu không phải lo em đói nên đây là lúc tốt nhất để dạy em ăn mà không phải băn khoăn no đói gì nhiều.

Em ăn xong thì mẹ tiếp tục hút sữa để kích thích sữa về. Sữa hút được mẹ cho ra bình để nửa đêm gửi y tá cho em ăn, đồng thời dặn y tá cứ cách 3 tiếng hãy cho ăn. Đến ngày thứ 3 khi ra viện là em đã ăn theo chế độ 3 giờ.

Tuần 2 - 4: Luyện ngủ, cải thiện tình trạng ngày - đêm

Emily ngủ rất khó. Khi mới sinh không có cách nào làm cho em ngủ được ngoài ti mẹ. Lúc về nhà, ban đêm, mẹ nằm với em cho em ti để ngủ, nhưng em nôn nhiều nên phương pháp này không hiệu quả, ban ngày mẹ để kệ em nằm mệt thì ngủ. 4 tuần đầu, thời gian thức tối đa của trẻ sơ sinh là 30 phút, em thay bỉm và ăn đã hết 20 phút, 10 phút là lúc em tự xoay xở để ngủ. Vì thế cho nên em thức dậy, mẹ chỉ kịp thay bỉm, cho em ăn và ợ hơi là đã phải đặt em xuống rồi, không có chút thời gian chơi bời gì cả. Lúc 2 tuần tuổi thì mẹ không cho em khóc lâu, em ăn no, thay bỉm khô, được quấn chặt và được đặt nằm xuống để ngủ. Nếu em khóc, mẹ chờ 5 phút, sau đó vào cho em ti giả rồi đi ra. Nếu em tiếp tục khóc mẹ lại chờ một chút và vào cho em ti giả.

Sau 3 ngày em đã học được cách tự ngủ, đương nhiên vẫn còn bữa đực bữa cái nhưng em không cần bất cứ ai ru hay ti mẹ để ngủ nữa. Đêm mẹ cho em ăn xong mà em vẫn còn thức thì mẹ có thể tự tin đặt em xuống và mẹ đi về phòng để em tự ngủ mà không phải lo lắng gì cả (mặc dù mẹ vẫn theo dõi em qua máy báo khóc).

Đây cũng là thời gian các em bị lẫn lộn ngày đêm, do đó ban ngày mẹ hạn chế các giấc ngắn của em không quá 2 tiếng rưỡi, thường cứ 2 tiếng mẹ gọi em dậy cho ăn. Đêm mẹ để em ngủ thoải mái và sau 2 tuần em đã cho mẹ được giấc đêm dài 4 tiếng.

Tuần 4 - 6: Siêu cáu kỉnh

Tuần này thành phần sữa của mẹ thay đổi, cơ thể em cũng thay đổi, em khóc nhiều và nôn nhiều hơn. Em ngủ kém hơn vào ban ngày (giấc ngủ rất ngắn) tuy nhiên về đêm em bắt đầu kéo dài giấc ngủ đêm. 3 tuần tuổi em ngủ giấc dài 6 tiếng đầu tiên, sang tuần 4 - 5 - 6 thì các giấc qua đêm hơn 6 tiếng xuất hiện dày đặc hơn. Tuần này do em nhận biết môi trường xung quanh tốt hơn nên khi em ngủ, mẹ phải kéo rèm cho phòng tối om và mẹ bật máy tiếng ồn trắng (white noise[9]) giúp em thư giãn ngủ. Em ngủ tốt 3 giấc đầu của ngày (mẹ toàn phải đánh thức em dậy nếu em ngủ quá 2h), giấc cuối thì khá là vất vả nhưng hết tuần thứ 6 thì mọi thứ lại êm đẹp.

Em ngủ vặt (30 phút), mẹ tập trung vào hai việc. Trước khi đi ngủ mẹ cho em ăn thật no tại mỗi bữa ăn (cả bú bình lẫn bú mẹ) và cho em ăn trong phòng tối ít phân tán. Sau đó đặt em ngủ. Khi em thức 30 phút sau khi ngủ mẹ chờ 10 phút xem em có chuyển giấc được không, nếu không được mẹ vào cho em ngậm ti giả chờ em ngủ tiếp. Khi em bắt đầu học chuyển giấc nhịp nhàng (tức là khi em chuyển giai đoạn ngủ, dù em có bị thức dậy em cũng tự tìm cách ngủ lại được mà cần ít sự trợ giúp từ mẹ hay từ ti giả) cũng là lúc em ngủ đêm dài ra.

6 tuần giấc đêm của em đã kéo dài 8h không cần dậy ăn. Thời gian này giờ ngủ của em còn khá muộn: 8h tối. Em thức dậy 2 lần để ăn, một lần lúc 3 - 4h sáng và một lần lúc 6 - 7h sáng. Ngày của em bắt đầu lúc 8 - 9h sáng.

Tuần 7 - 10: Tuyệt vời! Em tự ngủ 100% các giấc ngày và đêm mà không khóc nhiều. 7 tuần em ngủ một mạch 10 tiếng mới dậy ăn. Ăn đêm xong dù thức hay ngủ thì em vẫn có thể tự xoay xở được nên thời gian mẹ thức với em ban đêm ngắn lại còn 15 phút/lần và 1 lần/1 đêm.

Việc luyện nề nếp ăn ngủ cho bé là không đơn giản nhưng với phương pháp phù hợp thì hầu hết các bé đều có thể học được cách ngủ và sẽ ngủ đủ giấc nếu mẹ giúp em tạo các điều kiện thích hợp. Alexis không biết tự ngủ cho đến tận tuần thứ 10. Mẹ mất 1 - 2 tháng vất vả để đưa Alexis vào nếp, để Alexis ngủ đủ giấc. Với Emily, dù xuất phát điểm không tốt

như Alexis (khó ngủ, nôn nhiều) nhưng do mẹ tìm hiểu, hướng dẫn em sớm hơn nên 7 tuần tuổi em đã ngủ được 14 tiếng/đêm, dậy ăn 1 lần.

Các giấc ngủ dài là điều kiện cho các bé phát triển trí não. Bé cũng học được nhịp sinh học phù hợp và do đó tập trung việc nạp năng lượng vào ban ngày.

II. GIÚP TRẺ TỰ NGỦ

1. Ngủ và tầm quan trọng của giấc ngủ

Các mẹ ở Việt Nam cực kỳ không quan tâm đến giấc ngủ của trẻ mà chỉ lo bé đói nên suốt ngày cho bé ăn.

Chúng tôi coi trọng giấc ngủ của trẻ hơn là ăn vì những lí do sau:

a. Khi em bé sinh ra thì bản năng không bao giờ để mình bị đói. Đói em sẽ đòi ăn, vì dạ dày nhỏ nên em phải ăn thường xuyên, do đó các giấc ngủ của em không dài. Giấc ngủ của các em là một chu kỳ 45 phút gồm 25 phút ngủ sâu và 20 phút ngủ nông (giấc ngủ REM). Trong thời gian này nếu em đói em sẽ dậy và đòi ăn ngay, do đó em không bao giờ để mình đói quá 25 phút đâu. Đây là bản năng tự nhiên. Không một đứa trẻ nào có thể nhịn đói. Các mẹ cần tôn trọng qui luật tự nhiên đó.

b. Việc bé thay đổi môi trường từ trong bụng mẹ ra ngoài môi trường mới. Trong bụng mẹ, bé thích ngủ lúc nào thì ngủ, nhưng ra ngoài bé có ý thức hơn, môi trường thay đổi buộc bé phải HỌC cách tự trấn an bản thân để đi vào giấc ngủ. Bé có thể được sự trợ giúp từ ti mẹ hay ti giả (làm bé tập trung vào ti, từ đó lơ là mất cảnh giác và ngủ gật), vòng tay rung lắc hát à ơi tạo cho bé cảm giác cử động giống như trong bụng mẹ, đơn giản hơn, có một số mẹ để bé ăn no nằm chơi đến lúc bé mệt bé tự đi vào giấc ngủ. Tóm lại, điều kiện mà mẹ và những người xung quanh tạo ra là môi trường để bé đi vào giấc ngủ, tạo cho bé thói quen và "môi trường ngủ", sau này đến khi mệt, bé cần phải có những điều kiện ấy thì mới có thể ngủ được.

c. Một trẻ sơ sinh trung bình ngủ 18 tiếng/ngày. Bé chỉ thức 45 phút sau mỗi chu kỳ ngủ 3 giờ. Trong đó, 30 phút dành để ti và 15 phút để vệ sinh và vận động "thể thao". 4 tháng bé vẫn ngủ trung bình 16 - 17 tiếng/ngày, trong đó ban ngày bé thức được dài hơn (chừng một tiếng rưỡi cho mỗi chu kỳ 4 giờ) và giấc đêm bé cũng ngủ liền

một giấc dài hơn 6 - 8 tiếng. 1 tuổi nhu cầu ngủ trung bình giảm xuống còn 14 tiếng và đến 2 tuổi, các em ngủ khoảng 12 - 13h/ngày, nhưng không ít hơn 11h/ngày.

Ngủ rất quan trọng vì não của bé phát triển khi ngủ. Các tế bào thần kinh được nhân bản khi ngủ sâu và các kĩ năng cơ bản (lẫy, bò, ngồi, đứng) được tập luyện ở thời kỳ REM (giấc ngủ động). Hơn nữa ngủ tiêu tốn ít năng lượng hơn vì thức ăn các em ăn được hoàn toàn phục vụ vào việc tạo dựng tế bào chứ không phải để đốt cháy cho các hoạt động thể chất, do đó có bé ăn ít, ngủ nhiều mà vẫn tăng cân và chiều cao.

2. Những hiểu nhầm về giấc ngủ của trẻ

a. Ngủ say như em bé là một *hiểu lầm tai hại*. Não bộ chưa phát triển nên giấc ngủ của trẻ có chu kỳ ngắn, và bé rất dễ thức dậy, giật mình hoặc ti hí mắt trong giai đoạn ngủ REM. Việc này thực tế có lợi vì các bé không bao giờ ngủ sâu quá lâu mà quên mất việc nạp năng lượng cho dạ dày. Do đó, nếu mẹ không tác động bên ngoài (ép ăn) thì bé sẽ theo đúng bản năng dậy khi đói và đòi ăn.

b. Cho con ngủ ít ban ngày để ngủ nhiều ban đêm: SAI. Mục đích của tất các các phương pháp dạy ngủ đều để đến đích là em ngủ ĐỦ vào ban ngày để em mệt vừa phải chứ không bị quá mệt để ngủ DÀI vào ban đêm. Khi bé bị quá mệt sẽ khó ngủ hơn (não kém phát triển nên không thể tự trấn an, giữ bình tĩnh và thư thái đưa mình vào giấc ngủ và do đó các giấc ngủ đêm của bé cũng ngắn theo. Trẻ bị quá mệt sẽ quấy khóc vì không thể nào tìm được cách tự đi vào giấc ngủ và nghỉ ngơi được. Do đó, kể cả khi ngủ được, các giấc của bé cũng ngắn và thường vật vã về đêm. Mục đích của luyện ngủ là dạy các bé biết ngủ khi có nhu cầu, tạo dựng một trình tự không đổi đều đặn để hướng tới việc bé có MỘT GIẤC NGỦ DÀI BAN ĐÊM.

c. Ngủ lúc nào chẳng là ngủ: SAI. Ngủ ban đêm và giấc dài bao gồm nhiều giấc ngắn nối tiếp giúp quá trình tạo tế bào được liên tục và các bé được nghỉ ngơi tốt hơn. Giấc ban ngày thường ngắn, do có ánh sáng và tiếng động không đều đặn làm giấc ngủ sâu của các bé ít chất lượng hơn. Giấc ngủ ban ngày chỉ như là

những giờ giải lao cho những khoảng thời gian bé thức và chơi ngay trước đó.

Kết luận: Bé ngủ nhiều ăn ít là chuyện bình thường. Mục đích tối cao của việc cho các bé ngủ đủ ban ngày là để bé ngủ dài ban đêm. Nếu ban ngày bé ngủ ít và quấy khóc là dấu hiệu các bé bị quá mệt và cần tăng thời gian ngủ ngày lên.

Các bé ngủ đủ ban ngày mới có đà để ngủ dài ban đêm. Nhưng rất nhiều mẹ không tin vào điều này!

3. Tập cho con tự ngủ

Cứ khi bé khóc, các mẹ thường nghĩ “chắc có gì không ổn”! Thế nên các mẹ nhanh chóng bế, dỗ nhưng bé không nín. Lúc này, mẹ thấy lo lắng không hiểu chuyện gì xảy ra và các bé cũng bất lực không kém. Giá bé biết nói, chắc đã bảo: “Mẹ để cho con yên, để con còn đi ngủ!”. Nhưng mẹ cố nựng nịu con để không bỏ mặc con, như thế mẹ cảm thấy mình vẫn đang cố gắng. Trong khi có thể mẹ không hiểu được rằng, cùng với lượng và thời gian khóc như vậy, nếu mẹ có phương pháp, có thông tin, đặt con xuống cho con khóc để con học cách tự đưa mình vào giấc ngủ thì mai kia câu chuyện khóc – ru – bế - ti để ngủ sẽ chấm dứt và con học được kĩ năng quan trọng của cuộc đời: mệt là có thể tự ngủ, không bị phụ thuộc vào người khác!

Muốn các bé ngừng khóc và tự ngủ thì các mẹ phải để cho các bé bắt đầu từ việc khóc. Không có “khóc” thì làm gì có “nín”.

Mẹ Hà đã nhận ra chân lý sau 2 tiếng đồng hồ nựng mà con vẫn khóc, sau đó con mệt quá ngủ được 45 phút dậy khóc tiếp 2 tiếng nữa. Tự nhiên mẹ vỡ ra là tổng thời gian mẹ dỗ dù con vẫn khóc trên tay bằng 3 lần thời gian cho phép để các con tự khóc và tự tìm giấc ngủ cho mình. Phương án nào tốt hơn? Mẹ bế 2 tiếng để con khóc trên tay hay để con khóc 40 phút và ngủ một giấc sâu trên giường? (Hachun Lyonnet)

Kinh nghiệm của số đông các mẹ đã luyện con tự ngủ và các chuyên gia khuyên rằng: việc con khóc trong quá trình luyện ngủ là khó chịu nhất cho người nghe, chứ không phải người khóc. Trong quá trình luyện ngủ, nhiều mẹ thốt lên rằng: nó như tra tấn tâm lý. Nhưng sau đó con biết tự ngủ, con ngủ đủ và con vui vẻ vì được nghỉ ngơi hợp lí thì đa số các mẹ đều cho rằng “quyết định luyện ngủ là quyết định đúng đắn nhất”.

Những mẹ sinh bé thứ hai thường ít phải áp dụng luyện ngủ cho các bé. Do đã có kinh nghiệm nên ngay từ ngày đầu, các mẹ đã có thể để cho bé có môi trường ngủ độc lập và không tạo môi trường ngủ phụ thuộc: ti mẹ, ti giả, bình, rung lắc, ru... Các mẹ nên nhớ, môi trường là do mình tạo ra, nếu các bé không bao giờ biết đến ru bế lắc ngủ thì sẽ không bao giờ đòi hỏi. Hơn nữa, các mẹ sinh con thứ thường tôn trọng bản năng của các con hơn, đói các bé sẽ đòi ăn, mệt các bé sẽ TỰ ngủ. Do đó, bé có thể tự chơi một mình lâu hơn và các bé có khả năng kết nối với nhu cầu bên trong của bản thân.

Các phương pháp luyện ngủ được áp dụng trên thế giới:

✿ Phương pháp Không khóc (No cry/no tears)[(1)].

✿ Phương pháp Bế lên đặt xuống (Pick up put down - PUPD)[(2)].

✿ Phương pháp Khóc có kiểm soát (controlled crying hay cry - it - out with checks)[(3)].

✿ Để con khóc đến khi con ngủ (cry it out)[(4)].

✿ Luyện tự ngủ trước 6 tuần, phương pháp 5S[(5)].

Vì đây không phải là một cuốn sách hàn lâm, nên tôi sẽ không bàn sâu đến từng phương pháp, mà sẽ đưa thông tin và kinh nghiệm các mẹ đã làm ở những phương pháp khác nhau để tham khảo. Thông tin chi tiết về mỗi phương pháp, các bạn có thể tìm đọc để hiểu rõ và tìm được phương pháp phù hợp nhất cho bé và gia đình.

Giúp con nhận biết ngày và đêm

Ai nuôi con mọn mà không phải ru con ngủ thì chắc là may mắn lắm. Khi còn trong tháng, bé ngủ suốt ngày thì không nói làm gì nhưng ra ngoài tháng, bé bắt đầu có thời gian thức, ngủ và cứ 3 tiếng ăn một lần nên nảy sinh nhiều vấn đề.

Vấn đề 1: Ăn đêm xong lăn ra chơi không thèm ngủ. Các gia đình cố cho con thức ban ngày nhiều để đêm ngủ: sai lầm, trẻ bị thức nhiều sẽ quá mệt nên đêm quấy khóc, ngủ không sâu ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ và cả gia đình.

Vấn đề 2: Không ngủ được lăn ra quấy khóc, ăn ít, nôn ọe. Trong khi ăn và ngủ liên quan mật thiết đến nhau, ăn để phát triển thể chất, ngủ để phát triển trí não và thần kinh.

Vì thế, để đảm bảo trẻ ngủ nhiều mỗi ngày, các mẹ ra sức rung, lắc, bế ẵm... ấy thế mà lơ mơ một tí đặt xuống nó lại mở to mắt nhìn trân trối trêu ngươi kiểu "Khà khà anh biết định bỏ anh rồi nhá", rồi hơi có tiếng động là thức và quá trình ru ngủ lại lập lại từ đầu, tốn không biết bao nhiêu thời gian của ông bà cha mẹ và nước mắt của bé (phần lớn khi người lớn ru bé là lúc bé đã quá mệt và có triệu chứng quấy khóc mới được bưng lên lắc - SAI LẦM - và bé khóc trên tay mẹ). Nhiều mẹ chọn giải pháp cho ti để ngủ, cho dù rung lắc hay ti để ngủ thì bé không học được cách tự đưa mình vào giấc ngủ, ảnh hưởng đến quá trình phát triển ngủ qua đêm của bé, giấc ngủ của bé bị chia nhỏ thành các giấc ngắn rất không tốt cho thần kinh. Một giấc ngủ sâu có ý nghĩa hơn một bữa ăn no và khó thực hiện hơn nếu trẻ được các tác nhân bên ngoài giúp đưa vào giấc ngủ (vì khi bé giật mình thức giấc thì không có khả năng tự ngủ lại mặc dù rất buồn ngủ, vì phải có rung, có ti...).

Từ 8 - 12 tuần tuổi nên thiết lập cho bé một thời gian biểu ngủ ngày, ngủ qua đêm để giúp bé phân biệt ngày đêm và nhanh tự ngủ qua đêm mà không thức quấy khóc đòi ăn.

Cách tiến hành

Mẹ giúp con nhận biết ngày đêm bằng cách bắt đầu "buổi đêm" bằng tắm, mát xa, mặc đồ ngủ, hát ru, bật tiếng ồn trắng,

tắt đèn và cho con ăn trong bóng tối. Con thường xuyên (cả ngày và đêm) được đặt xuống giường khi còn thức và hơi lơ mơ để con phải tự lo liệu chìm vào giấc ngủ. Đêm đôi khi con giật mình tỉnh giấc nhưng sau đó lại tìm vào giấc ngủ ngay mà không cần gọi mẹ giúp. Con được mẹ cho ăn đêm khi vẫn ngủ (dream feed - DF[6]) một lần vào lúc 22h - 22h30, do đó con chỉ thức dậy một lần trong đêm vào lúc 2h30 - 3h và tiếp tục ngủ đến sáng. Hôm nào ăn xong mà con vẫn thức, mẹ chỉ cần đặt xuống giường là con cũng tự đi ngủ.

Ban ngày con ăn, sau đó chơi trên thảm thì thấy dù chỉ một dấu hiệu con buồn ngủ cũng lập tức quấn chặt (swaddle) lại, cho lên giường nằm nghe tiếng ồn trắng (white noise). Con sẽ ngủ trong vòng 5 - 10 phút mà không có một tiếng khóc nào.

Luyện ngủ lúc đầu nghe đau khổ nên nhiều mẹ không dám thử, đến lúc làm rồi mới thấy tiết kiệm cho con bao nhiêu nước mắt, công sức và thời gian. Mẹ có con mọn nhưng vẫn có thời gian dọn dẹp, xem tivi, chơi với con và dành thời gian cho bố.

Lưu ý (1): Việc chọn phương pháp rất quan trọng. Cha mẹ cần nghiên cứu rất kỹ tính cách của con, tính cách của bản thân, điều kiện của gia đình, sự hợp tác của ông bà, điều kiện giường riêng cho trẻ, điều kiện an toàn khi trẻ ngủ một mình ở các lứa tuổi khác nhau, điều kiện thể chất của trẻ, ví dụ: không luyện ngủ khi con đang ốm. Khi cha mẹ thống nhất phương pháp lựa chọn, việc luyện có thành công hay không hoàn toàn phụ thuộc vào sự kiên nhẫn, kiên trì và khả năng đánh giá tình hình của cha mẹ có chính xác hay không (rất nhiều bé thành công với việc để cho con khóc đến khi tự ngủ, nhưng cha mẹ lại áp dụng phương pháp cho con khóc có kiểm soát, dẫn đến thời gian luyện ngủ kéo dài hơn rất nhiều và đôi khi dẫn đến thất bại nếu cha mẹ gặp cản trở của gia đình).

Lưu ý (2): Cho dù có phương pháp tên là Không khóc, nhưng không có nghĩa là không có nước mắt. Đặc biệt đối với những bé đã quen được bế nhiều, quen được ti để ngủ thì dù luyện ngủ bằng phương pháp nào, chỉ cần đặt bé xuống giường là bé đã khóc rồi. Cha mẹ cần hiểu điều này để kiên trì luyện ngủ cho con. Mẹ Hà áp dụng phương pháp khóc có kiểm soát cho bạn Alexis khi bạn được 9

tuâ`n tuổi nhưng với Emily, mẹ Hà thực sự không phải làm luyện ngủ vì mẹ đã để em tự ngủ từ ban đâ`u, không tạo môi trường phải có cái này/cái kia để bé ngủ từ khi mới lọt lòng. Nguyên nhân mẹ Hà làm luyện ngủ ngă´n gọn như sau: Nhà Alexis có người thân sang thăm 1 tháng và 1 tháng ru Aelxis ngủ (trước đó bạn Alexis hoàn toàn tự chơi - tự ngủ). Đê´n lúc mọi người vê` cháu khóc đòi ru. Đêm thứ nhâ´t phải lă´c bạn 1 giờ đô`ng hô` bạn mới ngủ và thức dậy liên tục ban đêm. Đêm thứ hai, bạn khóc 2 tiê´ng sau đó mới mệt lử thiê´p đi được 45 phút dậy khóc đê´n 4h sáng. Trước tình hình đó, mẹ quyê´t định tìm hiểu vê` luyện ngủ và kĩ năng tự trâ´n an của bé sơ sinh.

Luyện ngủ cho bạn Alexis ở 9 tuâ`n thì thời gian thức tô´i đa của bạn là 1 tiê´ng 20 phút. Sáng sớm bạn thức dậy, cho bạn ăn no, tă´m nă´ng đê´n khi bạn ngáp một cái (chừng 60 phút sau khi dậy) mẹ bạn quâ´n bạn lại, cho lên giường của bạn, phòng được đóng kín và bạn được ngậm ti giả. Bạn khóc 5 phút mẹ vào phòng, không bê´ bạn lên mà chỉ vỗ nhẹ vào người và cho ti giả lại vào miệng cho bạn mút. 5 phút sau thì bạn ngủ tít.

Hai tiê´ng sau bạn thức dậy, mẹ bạn cho bạn ti. Chơi 1 tiê´ng 20 phút và lại lên giường, lâ`n này bạn khóc chưa được 5 phút thì lăn ra ngủ. Sau lâ`n luyện ngủ đó, bạn râ´t ít khóc và châ´p nhận giâ´c ngủ dễ hơn. Bạn có thể tự chơi trong chô´c lát và châ´p nhận ngủ trong vòng 5 phút mẹ đặt xuô´ng giường.

Bạn Sâu nhà mẹ Ong mới sinh đã gă´t ngủ râ´t lâu, lại được bê´ nhiê`u nên cả ngày cả đêm ngủ là phải bê´, đặt xuô´ng là ọ ẹ khóc. Khi Sâu được 1 tháng, mẹ luyện ngủ cho bạn theo phương pháp Không khóc (No cry), mẹ căn thời gian thức ngủ theo tháng tuổi, chă´c chă´n bạn không bị đói, mẹ mát xa, thủ thỉ với bạn rô`i đặt bạn vào cũi, tâ´t nhiên, bạn bă´t đâ`u khóc ngay khi được mẹ đặt xuô´ng. Mẹ bê´ lên bạn càng khóc, càng giãy giụa và càng khóc to, đặt xuô´ng cũng khóc nhưng bê´ lên càng khóc to hơn. Càng ngày bạn khóc càng dữ và thời gian khóc càng dài. Mẹ kiên trì luyện trong 15 ngày thì dừng lại vì cảm thâ´y kiệt sức và nghĩ phương pháp này không phù hợp với bạn. Mẹ dừng 1 tuâ`n không luyện ngủ cho bạn nhưng tình hình ăn ngủ của bạn càng lúc càng tệ, giờ thì bạn đòi bê´ cả ngày, đêm thì phải bê´ ngô`i bạn mới ngủ. Khi bạn được 8 tuâ`n, mẹ quyê´t

định luyện ngủ cho bạn theo phương pháp CIO: Trước khi luyện, mẹ đã chuẩn bị tinh thần cho bạn, nói với bạn rằng hôm nay mẹ và bạn sẽ làm gì. Ngay sau khi bạn thức dậy, mẹ cho bạn bú no, chơi với bạn rồi đặt vào giường ngủ khi bạn mới thức được có 55 phút, mẹ thủ thỉ với bạn một chút rồi đi ra chỗ khuất, tắt đèn. Bạn khóc trong vòng 30 phút rồi lăn ra ngủ, các giấc sau khoảng 25 - 30 phút. Ngày thứ hai, tất cả các giấc bạn đều khóc đến 45 phút mới chịu ngủ. Ngày thứ ba, thời gian khóc giảm hẳn còn dưới 20 phút, ngày thứ tư dưới 10 phút, ngày thứ năm e e mấy tiếng làm nũng rồi lăn ra ngủ tít. Ngày thứ bảy đặt vào giường là bạn ôm chăn ngủ chỉ sau vài phút, đêm ngủ giấc dài (dù vẫn ọ ẹ đòi ti) khoảng 11 tiếng.

Với bé Ben, con mẹ Jen Ga Tay thì khác. Từ 0 - 3 tháng, ngày bé ngủ 3 - 4 giấc. Đêm dậy ăn 2 lần. 19h30 - 20h ngủ thì 5h30 - 6h dậy. Có thời gian bé cũng dậy đêm nhiều lần nhưng mẹ cho ty giả bé lại ngủ luôn. Tuy nhiên, cứ tầm 4h sáng là con dậy liên tục, cứ 15 - 20 phút dậy 1 lần và mẹ liên tục cho con ngậm ti giả để con ngủ lại.

Tháng thứ tư, ngày con ngủ 3 giấc. Giấc một con chỉ ngủ 30 - 45 phút, giấc hai con ngủ được 2 tiếng, giấc ba con lại chỉ ngủ được 30 phút.

Ban ngày khi con ngủ thì mẹ phải nằm cạnh và canh vỗ chuyển giấc mặc dù hôm được - hôm không. Tối 19h30 - 20h00 là giờ con bắt đầu ngủ vào giấc đêm. Trước 12h đêm con dậy 2 lần. Sau 12h đêm con dậy liên tục 1h, 1h45, 3h kém, 4h rồi 5h kém... liên tục cứ 30 - 45 phút là con dậy, con khóc mẹ nhét ty giả nhưng ngủ tý lại vật vã, cứ như thế đến 6h sáng thì dậy hẳn. Bé tự ngủ được nhưng cần ti giả.

Bé ti bình. 4 tháng mẹ cai bú đêm cho bé bằng nước lọc. Giờ ăn đã giãn cữ thành 4 tiếng.

Lời khuyên: Mẹ căn lại thời gian thức hợp lý cho con. Có thể kéo dài giấc ngủ ban ngày cho con theo hai cách là Nâng lên đặt xuống (Pick up put down – PUPD) và Để cho khóc (CIO) hoặc Khóc có kiểm soát (CIO with checks).

Mẹ Ben đã chọn phương pháp PUPD, trong thời gian 1 tuần liền Ben khóc dai dẳng, sau đó con ốm và mẹ ngừng luyện, con cũng không ngủ tốt trong thời gian dài. Con khỏi mẹ lại kiên trì đến tháng thứ năm. Mẹ cảm thấy Ben không phù hợp với PUPD nữa.

6 tháng Ben khỏe mạnh, mẹ tiến hành CIO đồng thời cắt xuống cho con ngủ còn hai giấc ngủ ngày. Mẹ căn thời gian thức theo lịch 3 - 2, 5 - 4 trong đó cứ đến giờ mẹ cho con vào giường, đến hết giờ ngủ tối thiểu mẹ cho con ra. Con ngủ đêm bắt đầu từ 18h vì ngày ngủ vớ vẩn nên tối con ngủ sớm. Mẹ Ben vất vả rèn khoảng 1 tuần thì đêm con ngủ tốt, ngủ trọn vẹn 12 tiếng đêm từ 6h tối đến 6h sáng hôm sau. Đêm chỉ dậy ọ ẹ 5 - 10 phút lại ngủ. Giấc ngủ ngày thì vẫn rất thất thường. Giấc thứ nhất ngủ tốt thì giấc hai tệ. Nhưng trung bình hầu như giấc ngày ngủ 2 - 2,5h.

Hiện tại, Ben đã được 13 tháng. Ban ngày con ngủ một giấc, 1 - 1,5h và đêm con ngủ trọn vẹn 12 tiếng từ 6h tối đến 6h sáng hôm sau. Khi ngủ dậy, con vui vẻ và tự nằm chơi chờ mẹ vào đón.

Bé Đậu, con của mẹ Quỳnh Hoa từ khi sinh ra đã ngủ ít và không mấy khi ngủ được giấc sâu. Khi trong tháng, vào những đêm ngoan thì 2 giờ bé dậy một lần. Ban ngày chỉ ngủ 30 phút mỗi giấc, muốn con ngủ tiếp thì mẹ phải bế ru, đặt con là cực khó nên mẹ cứ phải bế lên đặt xuống rất nhiều lần. 5 tháng là đỉnh điểm khi đêm cứ 1 giờ bé Đậu dậy 1 lần đòi mút ti mẹ mới ngủ, con từ chối ti giả. Con rất lười ăn, ngủ 3 giấc ngắn mỗi giấc chỉ được 30 phút, đêm con ngủ rất muộn, hơn thế giấc đêm cứ 1 tiếng lại dậy 1 lần.

Lời khuyên

Cắt đi một giấc ngủ ngày từ 3 giấc còn 2 giấc, áp dụng lịch 2 - 3 - 3.

Luyện tự ngủ: Mẹ quyết định chọn CIO do mẹ đã từng áp dụng phương pháp PUPD không thành công.

Vì mẹ chọn CIO nên cai ti đêm bằng CIO.

Ngày 1: Cắt giấc ngày cuối cùng (giấc 3), đặt vào giường sớm hẳn 1 tiếng để còn luyện tự ngủ. Ngày ăn 100 ml/cữ, mỗi cữ cách nhau 4 tiếng. Đêm 1: Ngủ đêm lúc 17h30 như thường lệ, ngủ được 30 phút đến 18h thì bắt đầu dậy khóc, mẹ ngồi nhìn đồng hồ con khóc đúng 1 tiếng 10 phút, sau đó con nín và ngủ, đêm đầu tiên mẹ để con khóc để tự ngủ, con ngủ 5 tiếng liên tục sau đó con dậy, khóc một chút và ngủ tiếp thêm 5 tiếng liên tục nữa.

Ngày 2: Giấc 1 mẹ cho vào giường, con khóc khoảng 30 phút. Giấc 2 ngủ liền mạch 1,5 tiếng không khóc. Ngày ăn 120 ml/cữ cách 4 tiếng. Đêm 2: Cho vào giường lúc 17h30, ngủ 30 phút rồi dậy nhưng chỉ i ỉ 15 phút và ngủ tiếp, đêm ngủ được 11 tiếng đồng hồ và chỉ dậy 2 lần giữa chừng, i ỉ tí không khóc to và mẹ không can thiệp.

Ngày 3 - ngày từ chối: Hai giấc ngày thì con ngủ 30 phút xong dậy khóc rồi mới ngủ tiếp. Đêm 3: mẹ đặt con ngủ được 30 phút xong lại dậy khóc 1 tiếng 10 phút rồi ngủ đến sáng, tổng thời gian ngủ đêm đó 11 tiếng 30 phút. Ngày ăn 180 ml/cữ cách 4 tiếng. Lần đầu tiên trong đời con ngủ một giấc dài và liên tục!

Ngày 4, 5: Được tư vấn căn lại thời gian thức của con. Mẹ chỉnh lại lịch thành thời gian thức trước các giấc ngày tương ứng 2h - 2, 5h - 3h. Ngày con ngủ 30 phút, tỉnh dậy, thức nằm trong giường một mình, không khóc và rồi tự ngủ tiếp. Bữa sữa ban ngày con ăn 200 hoặc 250 ml/cữ cách 4 tiếng. Đêm 4, 5: Con ngủ mỗi đêm hơn 11 tiếng, tuy vậy đêm con vẫn tỉnh giữa đêm, ỉ ôi một lúc rồi ngủ lại luôn. Mẹ không can thiệp.

Ngày 6: Mỗi giấc ngủ ngày kéo dài 1,5 giờ. Ngày ăn ổn định 250 ml/ cách 4 tiếng. Đêm 6: ngủ 11 giờ liên tục, 1 giờ còn lại có thức dậy i ỉ rồi ngủ ngay. Tổng thời gian ngủ là 12 tiếng.

Thỉnh thoảng có ngày chệch choạc vì con vẫn đang trong thời gian làm quen lịch sinh hoạt mới nhưng sau khoảng 2 tuần lịch đã ổn định.

Hiện tại: Bé Đậu bây giờ 11 tháng vẫn duy trì lịch hai giấc ngày, đang đẩy dần giờ ngủ đêm lên 6h30 để sáng em dậy muộn hơn, em cũng khá hợp tác. Tuy nhiên trong khoảng thời gian đó cũng có những lúc em ngủ lung tung, ví dụ giấc ngày ngủ 30 phút dậy khóc và không ngủ lại, sáng 4h30 hoặc 5h dậy nằm lúc khóc lúc chơi chờ 6h sáng mẹ mới vào đón, có thời gian 1 tháng liền như thế, mẹ vẫn phải nghe em khóc khá nhiều.

Luyện ngủ cho Đậu, mục đích lớn nhất là cho con, để con có thể tự ngủ mà không phụ thuộc vào yếu tố bên ngoài tác động. Vì sau 1 tháng bế và ru ngày lẫn đêm "1 bao gạo" gần 10kg, mẹ nhận ra điều đó cũng chẳng giúp gì cho con cả. Không có người mẹ nào không xót xa khi nghe con khóc, nhưng nếu giữ vững lập trường, tin vào con, tin vào lựa chọn của mẹ, ngày thì sẽ có ngày cả hai mẹ con đều được thoải mái. (Tâm sự của mẹ Hoa)

Trường hợp của mẹ Hoa và mẹ Jen, chúng tôi có may mắn theo sát cả hai mẹ từng ngày với mỗi giấc ngủ của con. Và cả hai trường hợp của hai mẹ, các bé đều biết tự ngủ và hợp tác rất tốt. Tôi nhận thấy lí do cả hai bé thức dậy rất nhiều ban đêm đó là do mẹ sợ con dậy, con mới chỉ cựa quậy hoặc ọ ẹ là mẹ có thể lao ra cạnh con, ra sức vỗ, ra sức cắm ti giả vào miệng con mong con chuyển giấc. Và trên thực tế việc này làm phiền đến con, ảnh hưởng đến việc tự chuyển giấc và ngủ tiếp của con. Có mẹ khi bé chưa dậy thì tác động bên ngoài lại làm bé tỉnh giấc, và vì bé không ngủ liền mạch, bé lại càng có xu hướng dậy đêm nhiều hơn. Nên nhớ, người lớn đêm ngủ khi chuyển giấc vẫn nói mê, có người ngồi dậy mặc dù vẫn ngủ, có người tỉnh đi vệ sinh, nhưng chúng ta tự ngủ lại được. Vì thế, mục tiêu là khuyến khích con ngủ lại mà không cần quá nhiều sự trợ giúp từ bên ngoài.

Thực tế trong hai trường hợp trên tôi phải khuyên các mẹ CHỜ tối thiểu 10 phút xem con có thể tự xoay xở ngủ lại được không trước khi trợ giúp. Và sự thực là sau đêm thứ hai mẹ áp dụng CHỜ, thì mẹ không còn phải vào giúp con ngủ lại, bởi bản chất cả hai bé đều có

thể tự trấn an và tự ngủ rất tốt và cả hai bé đều có thể ngủ đủ 12 tiếng ban đêm không cần hỗ trợ của bất cứ ai.

4. Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ

Ngủ là thứ không thể ép được vì nó thuộc về trạng thái tâm lý. Những gì mẹ có thể làm cho con chỉ là: phòng, giường và PHƯƠNG PHÁP TỰ NGỦ.

Vòng tròn số 1: Một điều mà ít mẹ ở Việt Nam hiểu được là ăn và ngủ rất liên quan đến nhau. Cho ăn liền sát giờ nhau quá, thì là ĂN VẶT, ăn vặt thì nhanh đói (và không bao giờ no), đói thì lại ngủ không ngon giấc thành NGỦ VẶT. Ngủ vặt nên mệt, không có khẩu vị và sức để ăn nhiều, đâm ra ăn ít. Ăn ít thì lại thành ăn vặt.

Vòng tròn số 2: Có những bé KHÔNG CÓ nhu cầu ăn đêm nữa, nhưng bố mẹ thấy con dậy là cho ăn. Ăn đêm thì sáng không đói lắm. Không đói lắm thì ăn ít, ĂN VẶT. Ăn vặt thì lại NGỦ VẶT. Ngủ vặt không đủ giấc mệt thì đêm không chuyển giấc nổi lại dậy. Dậy lại được ăn.

Giấc ngủ là tiền đề quan trọng cho con phát triển trí não, thể chất và tinh thần. Một giấc ngủ đêm liền mạch và dài còn quí hơn con ăn thêm vài chục ml sữa. Có bé ăn ít ngủ nhiều vẫn có thể lớn nhanh và trưởng thành vượt bậc về mặt suy nghĩ.

Để giúp bé ngủ giấc đêm dài thì ban ngay bé cần NGỦ ĐỦ. Trẻ ban ngày ngủ đủ thì đêm dễ chấp nhận giấc ngủ, ngủ dài, ngủ sâu và ngủ liền mạch hơn.

Về cơ bản mẹ cần hiểu như sau

Hai việc ăn và ngủ có liên quan mật thiết với nhau. Bé ăn được sẽ ngủ ngon được và ngược lại bé ngủ dài giấc thì sẽ ăn ngon nên phải tiến hành hai việc đồng thời.

Ngủ: Việc ngủ ban ngày và ban đêm có liên quan tới nhau. Bé ngủ ban ngày ngon đủ giấc sẽ làm tiền đề để ban đêm bé ngủ ngon và sâu giấc. Nếu bé dậy sớm hơn so với thời gian ngủ tối thiểu thì mẹ

nên cân nhắc xem lịch của con có còn phù hợp nữa hay không. Con càng lớn, thần kinh càng phát triển thì càng thức được lâu hơn, đồng thời càng lớn khả năng tiêu hóa và tích trữ năng lượng của con càng phát triển, con sẽ lâu đói hơn, do đó để tránh ăn vặt, các bữa của con cần cách nhau lâu hơn.

Ăn: Bé cần có khoảng thời gian tiêu hóa thức ăn và cảm thấy đói, đó là nhu cầu tự nhiên, lâu dần tạo thành nhịp sinh học. Sau này, bé sẽ ăn theo giờ dẫn đến bé ăn và ngủ đúng bữa. Có thế bé mới thấy đói để ăn nhiều và ngon miệng. Bé ăn no sẽ chơi ngoan và ngủ ngoan.

5. Luyện tự ngủ dành cho các bé bú mẹ trực tiếp

Ngay từ khi mới sinh hãy cho con nằm riêng biệt. Nếu bạn cho bé nằm cũi, nằm phòng riêng thì rất tuyệt vời. Nếu không thể thì hãy để bố nằm cạnh bé hoặc đặt một chồng gối cao ngăn giữa hai mẹ con. Bằng cách này bé vẫn có không gian riêng biệt của mình để tự lập, không quá phụ thuộc vào hơi ấm của mẹ để đòi hỏi mẹ cho bú bất cứ khi nào. Đừng nghĩ như thế là bạn không thương con, có nhiều cách để thể hiện tình yêu thương của mẹ nhưng cách để con tự lập thì không nhiều.

Nếu như con bạn phải có ti mẹ mới chịu ngủ thì bạn sẽ cần phải chấp nhận sự thật là dù có luyện ngủ theo phương pháp nào con cũng sẽ khóc, bởi vì con đã quen được ti mẹ xoa dịu để ngủ rồi, bây giờ con bị tước cái đó đi, con sẽ hoang mang và chắc chắn sẽ khóc để đòi lại. Khóc rất dữ nữa. Nên dù bạn có dùng phương pháp "Không nước mắt" thì vẫn sẽ có rất nhiều nước mắt, bạn chịu đựng được điều đó thì hãy quyết tâm rèn cho con, còn nếu không, thì cố gắng chấp nhận mình trở thành công cụ đưa con vào giấc ngủ cho đến khi nào con chán thì thôi.

Khuyến khích bố cho bé ngủ trong trường hợp này để bé không ngửi thấy hơi sữa mẹ mà đòi rúc ti (nếu dùng "Không nước mắt", "Bế lên đặt xuống", "Để con khóc rồi vào dỗ"). Nếu bạn áp dụng phương pháp "Để con khóc không vào dỗ" thì không cần vì mẹ đi ra ngoài luôn.

Dù giấc ngày hay đêm cũng luôn luôn để phòng TỐI. (Nếu cửa sổ quá sáng thì bạn có thể dùng giấy bạc dán lên kính để chắn sáng).

Các phương tiện hỗ trợ cho bé tự ngủ bên cạnh các phương pháp luyện ngủ là: Tiếng ồn trắng, ti giả, thú bông nhỏ (Dummy[7]), quấn chặt (Swaddle), nếu bé ngủ cũi có thể quấn bé hoặc đặt bên cạnh bé một chiếc áo mà mẹ vẫn mặc (có hơi của mẹ).

Tự ngủ ngày

Thiết lập nếp sinh hoạt cho bé theo EASY. Sau đó áp dụng phương pháp luyện ngủ nào tùy bạn, con đang bú mà ngủ thì áp dụng các cách đánh thức con dậy, cho con chơi một lúc rồi lại đặt cho con nằm vào giường KHI CÒN THỨC.

Thường các bạn đòi ti để ngủ đều là do thèm cảm giác mút vú mẹ (suckling), vậy thì có thể giúp cho các bạn có thời gian mút vú (suckling time) bằng cách dùng ti giả hoặc dummy thay thế.

Chuyển giấc ngày

Một chu kỳ ngủ của các bé là 40 phút, sau đó bé sẽ tự chuyển giấc. Tuy nhiên, có rất nhiều bé không tự chuyển giấc được, thông thường các bé này sẽ thức dậy và khóc đòi bú mẹ để ngủ lại hoặc phải bế ru. Trong trường hợp này thì một là căn giờ để vỗ bé, hai là sử dụng PUPD hoặc CIO, ba là chịu thua bé. Chuyển giấc ngày là một bài toán khó và mẹ cần kiên trì.

Tự ngủ đêm

Bạn có thể cho con bú rồi để bé ngủ luôn. Nhưng chỉ cho con bú no một lần rồi đặt con xuống ngay lập tức. Nếu con tỉnh giấc và khóc, hãy sử dụng ti giả hoặc dummy cho con rồi sau đó để con tự ngủ theo phương pháp luyện ngủ mà bạn chọn. Giấc đêm thường là giấc bé khóc rất dữ và dai dẳng, vì thế bạn nên căn giờ cho con vào giường sớm hơn lịch sinh hoạt thường lệ để con không bị quá mệt dẫn đến ngủ không yên giấc.

Nếu bé dậy khóc giữa đêm, TUYỆT ĐỐI không nên can thiệp ngay lập tức mà chờ từ 5 - 10 phút, trong thời gian chờ đó hãy dựa vào tiếng khóc của bé để đoán xem bé khóc vì đói, vì ướt bỉm, vì không thể tự chuyển giấc được hay vì thói quen muốn được ngậm vú mẹ. Thông thường, nếu các bé đã có một nếp sinh hoạt nhất định, mẹ sẽ dễ dàng đoán biết được đó có phải là thời điểm cần cho con bú hay không. Nếu như bé đói, hãy cho bé bú trong bóng tối rồi đặt bé nằm xuống luôn và để bé tự ngủ.

Bạn Tiểu Long sinh thiếu tháng nên quá trình nuôi bạn khổ sở hơn con nhà người ta vì bạn từ hồi mới sinh đã rất khó ngủ, bạn có giai đoạn khó ngủ tới mức mới 1,5 tháng mà từ 8h sáng đến 22h đêm bạn không ngủ, đêm ngủ bạn trằn trọc mãi, mắt bạn đen thui, mẹ bạn cho bạn đi khám khắp nơi, bác sĩ nào cũng phán thiếu calci nhưng bổ sung thì không cải thiện. Mẹ luyện cho bạn ngủ rất khổ sở nhưng với tinh thần thép, mẹ bạn chịu đựng nghe bạn khóc 2 - 3 tiếng là chuyện thường ngày. Cuối cùng, bạn ngủ cũng đã tốt hơn, 18h là bạn lên giường đi ngủ đêm, cứ thế duy trì cho đến khi bạn 12 tháng thì 19h lên giường, 19h30 bạn đánh một giấc tới sáng hôm sau. Một điểm lưu ý là do bạn ti mẹ trực tiếp nên trong đêm có hai lần bạn dậy đòi ti và với mẹ bạn như thế đã là thành công lắm rồi. (Chia sẻ của mẹ Thuc Thao Phan)

6. Ngủ gì mà ngủ sớm thế?

Elizabeth Pantley, người tạo ra phương pháp No Cry – dạy ngủ không khóc có nói rằng: con cần được đi ngủ sớm con mới ngủ được ngon. Nên nhớ, ở phương pháp dạy ngủ không khóc, cha mẹ đặt ra cho con chuẩn “Cửa sổ ngủ” (Sleep Window) - là thời điểm con mệt và sẵn sàng để tự ngủ, không bị thức lâu quá, không bị hoạt động mạnh quá dẫn đến tăng động thì đặt con xuống ngủ, dù con đã biết tự ngủ cũng vẫn khóc rất lâu. Bởi khi trẻ quá mệt, quá thiếu ngủ, con sẽ chuyển sang trạng thái tăng động do thần kinh căng thẳng, và do đó, buổi tối cha mẹ thấy con chơi rất nhiệt tình nhưng sau đó trằn trọc mãi không ngủ nổi.

Trong đa số trẻ sơ sinh, hệ thần kinh được mặc định khi ra khỏi bụng mẹ theo bản năng động vật: ngủ khi mặt trời lặn (6 giờ tối) và dậy khi mặt trời mọc (6 giờ sáng). Thế tức là trẻ sơ sinh được mặc định cho đi ngủ từ 6 - 7 giờ chiều. Theo Pantley thì giờ ngủ này giúp trẻ ngủ được lâu hơn và êm đềm hơn. Khi trẻ thức giấc sau một giấc ngủ đủ thì sẽ sẵn sàng hơn về mặt thần kinh để đón nhận thử thách mới. Bà cũng đưa ra nhiều ví dụ các mẹ đặt con ngủ ở các giờ khác nhau mà con cũng không ngủ lâu hơn giờ chúng thường dậy. Đồng thời, những trường hợp cho ngủ lúc 22h đêm thì rất khó ngủ mà cho con ngủ lúc 20h trẻ lại dễ chìm vào giấc ngủ hơn.

> *"Tôi hiểu các bạn có thể đi làm về muộn và tối là thời gian duy nhất bạn có thể chơi với con, rằng bạn cần có thời gian được gần con, nhưng việc bạn cho con ngủ muộn sẽ làm con mệt mỏi và con sẽ chả còn hứng thú để chơi với bạn. Bởi khi con mệt phờ thì con không thể nào vào giấc ngủ ngon. Do đó con trằn trọc, khó ngủ - kể cả ngủ rồi vẫn có thể dậy, và khi lớn tưởng con ngủ dễ hơn, đừng mơ mộng! Nhưng nếu bạn đặt con ngủ sớm hơn (khoảng 7h tối), con sẽ có khoảng thời gian để tự trấn an chấp nhận giấc ngủ tốt hơn (do ít mệt hơn), và do đó ít dậy đêm và giảm việc thức dậy quá sớm vào hôm sau." (Elizabeth Pantley)*

Ngủ sớm không những có lợi cho mẹ (có thêm thời gian buổi tối) mà quan trọng là tốt cho sức khỏe của con. Con được tôn trọng nhu cầu, nghỉ ngơi khi thấy mệt và đảm bảo nghỉ ngơi có chất lượng, đấy là lí do tại sao phải đi ngủ sớm.

Có những bé do hoàn cảnh gia đình quen ngủ muộn hơn, sau thành nếp, nhưng đó hoàn toàn là sự lựa chọn từ cha mẹ.

HỎI:

Chị ơi con em đi ngủ lúc 20h nhưng 5h sáng bé đã dậy rồi ạ, làm thế nào để bé dậy muộn hơn?

ĐÁP:

Cách 1: Đánh thức để ngủ tiếp - Wake to Sleep. Tức là đặt chuông đồng hồ khoảng 30 phút trước giờ bình thường bé hay dậy, vuốt má, sờ tai, thấy bé đang ngủ say tự nhiên thở dài phượt một cái hoặc trở mình là được. Cách này để di chuyển chu kỳ ngủ của bé. Tiếp tục liên tiếp trong ba ngày, sau đó tiếp tục sớm lên 30 phút những ngày sau đến bao giờ bạn ý không thức nữa thì thôi.

Cách 2: Chờ đến thời điểm gần giờ bé dậy, thấy bé có triệu chứng muốn dậy, mẹ vỗ mông (vai) 20 - 30 phút cho em ngủ sang chu kỳ mới thì mẹ mới đi ngủ tiếp.

Cách 3: CRY IT OUT. Chỉ ba hôm là bé sẽ ngủ lâu hơn!

III. CHO BÉ BÚ (ĂN)

1. Số bữa ăn trong ngày của bé

Tháng tuổi	Số bữa ăn trong ngày
Dưới 4 tháng	5 - 8 bữa sữa mỗi bữa cách nhau 3h.
4 - 6 tháng	4 - 5 bữa sữa. Bé nào trên 6kg thì 4 bữa sữa.
6 - 9 tháng	4 bữa cả ăn dặm cả sữa, trong đó 1 suất ăn dặm gộp với 1 bình sữa thành 1 bữa, giờ ăn tối đa 30 - 40 phút. Uống sữa trước rồi ăn dặm.
9 - 14 tháng	2 - 3 bình sữa (trên 1 tuổi có thể uống sữa tươi)+ 1 bữa ăn dặm hoàn chỉnh với 4 nhóm thực phẩm quay vòng tròn theo ngày hoặc ăn luân phiên thành những phần nhỏ trong bữa. Gồm cả ăn lót dạ, ăn chính, ăn tráng miệng. Bữa này là bữa trưa. Sau bình sữa tối có thể cho em ngồi cùng gia đình nhưng không nhất thiết phải ăn quá nhiều! Sữa và ăn gói gọn thành 1 bữa tối đa 30 phút.
Trên 14 tháng	2 cốc sữa tươi và chế phẩm từ sữa + 2 bữa ăn hoàn chỉnh vào chiều và tối. Đồ ăn giống đồ ăn của gia đình, đầy đủ 4 nhóm thực phẩm. Sữa ăn riêng, đồ ăn ăn riêng.

Cụm từ “cho bú theo nhu cầu” sẽ được sử dụng và nhu cầu cần hiểu ở đây là nhu cầu đói chứ không phải nhu cầu là bất cứ khi nào con đòi.

Điều kiện cần và đủ để con ăn (+ ngủ) tốt

✿ Mẹ có đủ sữa cho con bú.

Kinh nghiệm của mẹ Ong: Uống 15 cốc nước, mỗi cốc 120 ml/ngày bao gồm sữa tươi, chè vằng, nước, nước hoa quả, canh. Ăn uống đủ chất, đồ nếp có ưu tiên hơn một chút. 4 tháng đầu 3 - 4 tiếng hút sữa/lần. Cho con bú trực tiếp.

✿ Mẹ cho con bú đúng cách, cho bú đúng khớp ngậm.

✿ Có máy hút sữa.

✿ Cho bú đủ thời gian.

Sau đây là bảng thời gian cho bú dành cho các bé có cân nặng từ 3kg trở lên.

Nhóm tuổi	Trong bao lâu	Mật độ
3 ngày đầu.	Ngày 1: 5 phút mỗi bên vú. Ngày 2: 10 phút mỗi bên vú. Ngày 3: 15 phút mỗi bên vú.	Cả ngày, bất cứ khi nào bé muốn. 2 tiếng/lần. 2,5 tiếng/lần
Đến 6 tuần	25 - 45 phút	Ban ngày 2,5 - 3 tiếng/lần. Ăn thêm (Cluster feed) 17h, 19h (Chiều muộn). Bú đêm: 4 - 5 tiếng/lần.
6 tuần - 4 tháng	15 - 30 phút	3 - 3,5 tiếng/lần. 16 tuần: ban đêm cách 6 - 8 tiếng mới bú. Sau 8 tuần không cho bé ăn thêm cữ cluster feed nữa.
4 - 6 tháng	10 - 20 phút	Ngày: 4 tiếng/lần Cữ đêm 8 - 10 tiếng.
6 - 9 tháng	10 phút. Nếu ăn dặm thì bú trước ăn sau.	Ngày: 4 tiếng/lần. Ngủ xuyên đêm không bú.
9 - 12 tháng	10 phút. Nếu ăn dặm thì bú trước ăn sau.	Ngày: 4 - 5 tiếng/lần. Ngủ xuyên đêm không bú.

Nguồn: The secrects of the baby whisperer

Cột thứ 3 - Mật độ dành cho các bạn cho con bú theo lịch tự đặt ra, những bạn cho con bú theo yêu cầu chỉ cần xem với tính chất tham khảo.

Có những bé từ khi mới sinh lực mút đã mạnh thì có khi chỉ cần 10, 15 phút là bé bú đủ no. Mẹ lưu ý nếu bé chỉ bú 10, 15 phút mà sau đó 3 tiếng mới đòi bú lại thì không việc gì phải cố gắng kéo dài thời gian bú của bé làm gì.

Làm thế nào khi con ngủ quên trên vú mẹ?

Các bé khi bú trực tiếp thường hay bị tình trạng ngủ chỉ sau 5 phút bú vì gặp được "thuốc ngủ" mang tên oxytocin[1]. Thường thì lúc đó các mẹ cứ nghĩ rằng con bú đủ rồi và để cho con ngủ. Và tình trạng con ngủ được khoảng 20, 30 phút (sau khi oxytocin hết tác dụng) lại oe oe dậy đòi bú, các mẹ lại không biết vì sao con khóc (vì nghĩ vừa cho bú rồi), thế là kiểm tra bỉm, hay nghĩ con gắt ngủ và ru ngủ, con khóc mệt quá ngủ thiếp đi rồi một tí lại dậy, lúc này mẹ lại cho bú và vòng luẩn quẩn ăn vặt, ngủ vặt lại bắt đầu.

Các mẹ nên vắt bớt sữa đầu đi để con không bú phải quá nhiều oxytocin, nếu mẹ nào nhiều sữa thì có thể vắt gần hết sữa đầu đến lúc thấy sữa chuyển sang lờ nhờ hơi trong hơi đục thì cho con bú cũng được. Nếu vắt bớt sữa rồi mà con vẫn ngủ quên thì chúng ta CẦN ĐÁNH THỨC CON DẬY để con bú cho đủ no, sau đó còn luyện con tự ngủ nữa.

Con ngủ quên khi bú có thể đánh thức bằng các cách:

✿ Vuốt má con.

✿ Xoa xoa lòng bàn tay con hoặc nghịch tay con (Không bao giờ cù chân, tay con).

✿ Bế đứng.

✿ Thay bỉm cho con, kết hợp làm các động tác thể dục với cánh tay của con hoặc làm động tác đạp xe.

✿ Với những bé ngủ quá say có thể áp một cái khăn lạnh lên má con.

Cố gắng kiên nhẫn đánh thức con 10 đến 15 phút để chất oxytocin hết tác dụng, sau đó thì cho bé bú lại ngay lập tức đến khi bé no hẳn.

Làm thế nào để biết bé bú đủ so với nhu cầu?

Cái này chắc các mẹ cũng biết nhiều rồi, dựa vào cân nặng, vào bỉm, vào tinh thần của con... Nhưng theo tôi, cách dễ nhất để biết bé có bú đủ hay không chính là quan sát giấc ngủ và thời gian thức của con. Ví dụ con bạn được 3 tháng: sau khi ăn xong bé thức được ít nhất 45 phút không đòi ăn, sau đó bé ngủ được ít nhất 1,5 tiếng không đòi ăn, đêm bé ngủ được ít nhất 4 tiếng không đòi ăn, tức là con đã bú đủ. Lưu ý với các mẹ là bé KHÔNG ĐÒI ĂN nhé, chứ không phải là không đòi bú đâu ạ, vì nhiều bé gặp vấn đề với việc đi vào giấc ngủ, chuyển giấc, thêm thời gian mút mát (suckling time) thì đều đòi BÚ cả.

Có một cách để các mẹ dễ dàng biết được mỗi lần con bú được bao nhiêu đấy là phương pháp đo sản lượng của Tracy Hogg. Cách làm như sau: Hàng ngày, 15 phút trước khi cho con bú, mẹ hút sữa và xem sữa chảy ra được bao nhiêu. Giả sử bạn hút được 50 ml thì bé nhà bạn sẽ bú được khoảng 85 ml (với điều kiện không ngủ quên trên vú mẹ nhé), bé bú trực tiếp bao giờ cũng bú được nhiều hơn hút. Sau đó, cho bé bú cạn bầu rồi cho bé ti nốt số sữa đã hút nếu bé chưa no (Đây cũng là 1 cách để luyện ti bình).

Đa số các mẹ thường than phiền rằng cho con bú mẹ chẳng biết con bú được bao nhiêu nên thích vắt ra bình để cho con ti cả ngày và dừng luôn việc cho con bú. Tôi không phản đối cách làm này vì đó là lựa chọn của các mẹ nhưng cá nhân tôi thấy, nếu con bạn có đầy đủ các dấu hiệu của một đứa trẻ bú đủ sữa thì việc đó là không cần thiết.

Cách tăng lượng sữa mẹ khi con rơi vào giai đoạn tăng phát triển thể chất (Growth Spurts)

Giai đoạn tăng phát triển thể chất (Gọi tắt là GS) ở những trẻ bú mẹ trực tiếp thường bị nhầm lẫn với việc khớp ngậm sai hoặc mẹ bị ít/giảm sữa, cả hai vấn đề đều gây ra việc thức giấc giữa đêm nhưng thường xảy ra trước 6 tuần. Câu hỏi đặt ra là: Bé thức dậy cùng thời điểm hàng đêm hay giờ giấc thất thường? Nếu là thất thường và bé nhà bạn đang rơi vào tháng tuổi như đã nói ở trên thì chắc chắn là bé đang rơi vào kì GS.

Cách để tăng sản lượng sữa trong thời gian GS:

✿ Cho bú thường xuyên hơn vào ban ngày: Ví dụ con bạn 3 tháng, bé đang bú theo chu kỳ 3 giờ 1 lâ`n, khi vào GS hãy cho bú theo chu kỳ 2,5 giờ/ lâ`n. Sau GS lại trở lại chu kỳ bình thường. Ban đêm bé vẫn bú theo chu kỳ cũ, không thay đổi.

✿ Sau khi con bạn đã bú xong, bé nhả vú và có biểu hiện hài lòng, cho bé nghỉ vài phút rô`i lại tiê´p tục để bé mút chính bên vú bạn vừa cho bú thêm khoảng 5 - 10 phút nữa, cách này sẽ gửi tín hiệu đê´n cơ thể mẹ để sản xuâ´t thêm sữa.

Ti mẹ và ti bình

Cho dù bạn có là tín đô` trung thành của việc bú mẹ trực tiê´p thì tôi khuyên bạn vẫn nên cho con bú bình ít nhâ´t 1 lâ`n trong ngày ngay từ tuâ`n thứ tư sau khi sinh.

Tác dụng của việc bú song song ti mẹ và ti bình:

✿ Luôn chủ động, nhâ´t là khi bạn có việc phải đi ra ngoài, khi bạn bị ô´m, khi bạn đi du lịch, khi bạn ở nơi công cộng thì con cũng không bị đói.

✿ Thuận lợi cho việc vừa đi làm vừa nuôi con bă`ng sữa mẹ.

✿ Con không bị quá phụ thuộc vào mẹ và thành cái cùm của mẹ.

Thường ban đâ`u mới sinh các mẹ hay kích sữa bă`ng máy hút sữa, có hai cách để luyện ti bình cho con:

Cách 1: Cho con bú mẹ trước, bú bình sau. (Thường nê´u dùng cách này các mẹ hút sữa đâ`u ra trước, cho con bú được hê´t sữa cuô´i rô`i chuyển sang bú bình cho đê´n khi con no).

Cách 2: Cho con bú bữa cuô´i trước khi đi ngủ để con ngủ được giâ´c dài vào ban đêm. Có thể thêm một cữ vào buổi đêm nê´u mẹ tiện dậy vă´t sữa vào lúc đó.

2. Khi nào nên giãn cữ cho bé?

Không phải bé nào cũng cần nhờ mẹ giúp giãn cữ bú, có bé sẽ tự giãn cữ bằng cách đến một thời điểm nào nó (thường là 4 tháng) bé không đòi ăn vào giờ thường lệ mà sau đó nửa tiếng hoặc một tiếng mới đòi ăn. Nếu các mẹ không ép con ăn thì sẽ nhanh chóng nhận ra điều này và điều chỉnh để con ăn theo cữ mới.

Với những mẹ không thấy con có dấu hiệu muốn giãn cữ, thì điều kiện để mẹ giãn cữ cho con là khi thấy con ăn ít hẳn trong cữ thường.

Ví dụ bạn A, 3 tháng tuổi, bình thường bú 120 ml/lần, khỏe mạnh hoàn toàn nhưng trong vòng 1 tuần chỉ bú có 50 - 60 ml/lần, cách 3 tiếng. Đó là lúc bố mẹ nghĩ đến việc giãn cữ cho con biết đói hơn để tập trung ăn mỗi cữ được tốt.

Hoặc có một số mẹ con đã lớn rồi mà vẫn suốt ngày đòi ti do mẹ không biết cách đọc tín hiệu và không thiết lập nếp từ bé, thì các mẹ nên áp dụng giãn cữ theo lứa tuổi cho con. Con đã quá quen với việc được đáp ứng mọi nhu cầu bằng bầu vú nên lúc nào cũng "được" ăn, con mất cảm giác no, mất luôn khả năng tự lập. Việc mẹ cần làm là tìm lại cảm giác "ĐÓI" của con.

Điều kiện cần và đủ: MẸ CÓ ĐỦ SỮA. Tốt nhất trong thời gian giãn cữ nên kích sữa thêm để có đủ sữa cho con bú trong 1 lần (vì khi giãn cữ rồi nhu cầu 1 lần bú của con sẽ tăng cao) và CHO CON BÚ ĐÚNG CÁCH, BÚ ĐỦ THỜI GIAN.

Cách giãn cữ - áp dụng cho cả bé ti bình và ti mẹ

Giả sử con của bạn được 4,5 tháng, 1 - 1,5 tiếng bé đòi bú 1 lần, đêm đòi bú liên tục. Cách làm là giãn cữ cả ngày lẫn đêm. Thời điểm này, mỗi bữa ăn của bé cách 4 tiếng. Nhưng không phải bạn giãn luôn 4 tiếng cho con ngay lập tức. Mỗi ngày bạn giãn thêm 30 phút cho đến khi được 3,5 đến 4 tiếng. Nếu giãn 3,5 tiếng mà bạn thấy bé đã đói rồi, bé hết tình trạng ăn ít ngủ vặt thì không nhất thiết phải giãn thêm. Tuy nhiên, nếu bé vẫn bị tình trạng ăn ít, ngủ vặt thì nên giãn đến 4 thậm chí 4,5 tiếng.

Giả sử 7h bé ăn, 8h30 bé lại đòi ăn tiếp, bạn đánh lạc hướng bé bằng cách cho bé chơi trò chơi, cho bé đi chơi sao cho thời gian càng dài càng tốt, khi nào thấy bé khóc quá, không thể chịu được nữa thì cho bé bú. Cữ sau lại tiếp tục giãn như thế, nên nhớ là căn theo thời gian bé được ăn chứ không phải thời gian bé đòi ăn nhé!

Với các bé đã ăn dặm rồi, trong thời gian giãn cữ, tạm thời cắt bỏ bữa ăn dặm cho bé ăn sữa ổn đã rồi mới bắt đầu lại[2].

3. Luyện ti bình, ti lúc thức

Vì sao phải cho con luyện ti bình?

✿ Vì mẹ phải đi làm.

✿ Vì nếu mẹ bận, mẹ ốm thì bố, ông, bà... vẫn có thể cho con ăn được.

✿ Vì để con không quá phụ thuộc vào mẹ.

✿ Vì không phải đổ ra đút thìa, với nút xi-lanh, nằm ngửa đổ sữa vào cổ họng con.

✿ Nói đơn giản, công trình đấy thật gian nan sức người, sức của (bón 1 thìa thì đổ mất 1 thìa)... chỉ để con ăn hết chỗ sữa mà quên mất đút thìa, nút xilanh là con SẼ uống cả sữa lẫn khí. Thế nên, con ợ lên một cục → dễ nôn, dễ trào ngược nhất là các bé sơ sinh. Mà ăn xi lanh thì cực dễ bị sặc, sữa vào mũi thì lại phải đi rửa mũi nếu không muốn con phải uống kháng sinh → ăn bình.

Vì sao phải bú lúc thức?

✿ Bú lúc ngủ bé ăn và ngủ đều thụ động và bị phụ thuộc vào sữa. Có sữa bé mới có thể ngủ được.

✿ Bú lúc ngủ nếu như bé bị sặc, trớ sẽ rất nguy hiểm.

✿ Bú lúc ngủ với những bé bú sữa công thức sẽ không được vệ sinh răng miệng sạch sẽ gây tưa lưỡi, sâu răng.

✿ Bú lúc ngủ không có lợi cho hệ tiêu hóa vì thời gian ngủ là thời gian các cơ quan trong cơ thể được nghỉ ngơi.

✿ Bú lúc ngủ ảnh hưởng đến lịch sinh hoạt sau này, nhất là khi bé ăn dặm.

Cách luyện ti bình và cho bú lúc thức

Việc luyện ti bình và ti lúc thức hoàn toàn giống nhau, nguyên tắc là: Cho con đói, đói tức khắc sẽ ăn. Nếu con từ chối sẽ chờ đến cữ sau.

Có hai lưu ý quan trọng các mẹ cần phải hiểu và chấp nhận đó là: Luyện trong trường hợp này CHẮC CHẮN CON SẼ KHÓC, QUẤY và NGỦ VỚ VẨN cho đến khi con chịu ti bình/ti lúc thức và CẦN PHẢI ĐỂ CON ĐÓI ĐẾN MỨC CHẤP NHẬN ĂN BẰNG BẤT KÌ HÌNH THỨC NÀO.

Với ti bình: Chọn núm bình phù hợp, ưu tiên các loại núm, bình mềm gần giống ti mẹ.

Nên luyện khi bạn phân biệt được thời điểm con thực sự ĐÓI, tức là con bạn đã có giờ giấc bú cụ thể. (Giả sử con bạn 4 tháng, bé ăn 3,5 tiếng/lần.)

Khi luyện ti bình/ti lúc thức, đến bữa con đòi ăn, cho con bú lần 1. Con đẩy ra không bú, đợi 5 phút cho bú lần 2. Con đẩy ra tiếp, đợi 10 phút cho con bú lần 3. Sau lần thứ 3 con vẫn tiếp tục từ chối, thì để bình ở đó và không bù gì hết. Đến cữ sau (giả sử là 3 tiếng) cho con tiếp một bình mới, con không ăn lại lặp lại các bước trên và không bù gì hết. Với các bạn ăn sữa hoàn toàn thì tuyệt đối không ti mẹ cả ngày cả đêm, với các bạn đã dặm thì tuyệt đối không ti mẹ + ăn dặm BẤT CỨ CÁI GÌ cả ngày cả đêm (tức là đêm cũng mời ti bình, cho bình lúc con đang ọ ẹ chuyển giấc là thích hợp nhất - bất khả kháng bị ông bà can thiệp vì con khóc quá thì hãy cho con ti

1 lần). Thông thường, các bé sẽ chịu ti bình sau khoảng 12 - 18 tiếng nhịn liên tục, cá biệt có bạn nhịn đến 48 giờ. Các mẹ cần hiểu là không phải mình bỏ đói con nhé, mà là các mẹ mời con ăn nhưng con không chịu ăn (tương tự với ti lúc thức). Sau khi con chịu ti bình rồi thì có thể dần dần thêm lượng sữa, đợi con ổn định ít nhất 3 ngày mới bắt đầu cho ti mẹ trở lại.

Các mẹ cần kiên định và kiên trì, đừng vì xót con, sợ con đói mà lại cho con bú rồi hôm sau lại tiếp tục luyện ti bình/ti lúc thức cho con, như thế vừa kéo dài thời gian con luyện tập mà lại chưa chắc đã đạt kết quả, mẹ lại thỏa hiệp với con rồi ép con bằng xi lanh, bằng thìa hoặc lại chọn cho con ti khi ngủ. Thà quyết tâm một lần còn hơn kéo dài tình trạng đó[3].

4. Cai ti đêm

Khi nào cần cai ti đêm?

Khi việc bú đêm ảnh hưởng đến lượng ăn ban ngày của bé vì ban đêm là thời gian dạ dày được nghỉ ngơi thì phải hoạt động liên tục nên hệ tiêu hóa mệt mỏi → ngày ăn ít, ăn vớ vẩn → Đêm đói → Ăn bù: Vòng luẩn quẩn.

Khi việc bú đêm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé (bé dậy quá nhiều lần, dậy xong không tự ngủ lại được, không thể tự chuyển giấc được, dậy bú theo thói quen...).

Khi việc bú đêm ảnh hưởng đến tâm lý của mẹ (mẹ quá mệt mỏi, quá stress vì phải dậy nhiều lần. Đừng coi thường việc này và nghĩ hi sinh vì con mới tốt, nhiều mẹ mất sữa cũng chỉ vì không có được một giấc ngủ đêm trọn vẹn).

Chuẩn bị tâm lý

Với những bé bú mẹ trực tiếp thì cai ti đêm con SẼ KHÓC RẤT KINH KHỦNG, con sẽ vật vã trong một thời gian và có thể giấc ngủ bị gián đoạn. *(Có những bé khi cai ti đêm khóc 2 tiếng liền)*. KHÔNG CHẤP NHẬN NHỮNG ĐIỀU NÀY THÌ CÁC MẸ CHỈ

CÒN CÁCH ĐỂ CHO CON TI ĐÊM ĐẾN KHI NÀO CON TỰ BỎ THÌ THÔI.



KIÊN TRÌ - KIÊN TRÌ. Việc cai ti đêm không thể có kết quả sau 1, 2 ngày tiến hành được. Mấy ngày đầu (có khi là cả tuần) con ở trong trạng thái cự tuyệt nên lượng ăn ban ngày có thể chưa tăng, khi đi vào ổn định con sẽ ăn tăng lên. Cũng không thể đòi hỏi con ngủ ngoan xuyên suốt đêm không ọ ẹ gì sau một vài ngày được, có thể con sẽ thức giấc nhưng sẽ không đòi ti nữa, nên nếu các mẹ kiên trì

thì khoảng 10 - 15 ngày, chậm thì 1 - 2 tháng con sẽ ngủ ngoan cả đêm.

Bé bú bình cai ti đêm sẽ đỡ vất vả hơn.

Các phương pháp cai ti đêm

Với bé bú bình: Giảm dần dần lượng sữa trong bình mỗi đêm.

Ti nước: Thay sữa trong bình hoặc vú mẹ bằng nước. Tuy nhiên có nhiều bạn ti nước xong càng đói hơn, đến lúc đấy vừa cai sữa xong lại cai ti nước thì mệt lắm. Tuy nhiên, cũng có bé thành công với cách cai này rồi, bé tự bỏ ti nước sau vài tháng.

Ti giả: Thường hợp với các bạn bú bình.

Giãn cữ từ từ: Giả sử con bạn bú bốn cữ vào 23h, 1h, 3h, 5h.

Ngày 1: Giãn cữ 23h thêm 20 - 30 phút. Tức là lúc 23h con đòi bú thì không cho bú vội mà đợi 23h20 hoặc 23h30 mới cho bú.

Ngày 2: Cho con bú lúc 23h50 phút hoặc 24h hay muộn hơn.

Giãn đến cữ 1h con mới đòi thì nghỉ 1 - 2 ngày rồi lại giãn tiếp, tốc độ giãn cữ các lần sau nhanh hơn. Ví dụ 1 giờ giãn xuống 1h40, sau đó là 2h20. Giãn liên tục cho đến khi sáng dậy con mới đòi bú.

Cách cai ti này con vẫn sẽ khóc, nhưng khóc không quyết liệt lắm và mẹ phải chấp nhận con bị thiếu ngủ vào ban đêm một thời gian.

Giãn cữ 4 giờ/lần với bé dưới 1 tuổi / 5 - 6 giờ/lần với bé trên 1 tuổi. Ví dụ con bạn bú cữ cuối lúc 19h thì đến 23h mới cho con bú tiếp, sau đó là 3h sáng và ngủ đến sáng.

Cắt cữ. Có hai cách cắt

Cách 1: Cắt cữ lẻ hoặc cữ chẵn (Ví dụ con bú 5 lần trong đêm thì cắt cữ 1, 3, 5).

Cách 2: Cắt cữ muộn nhất trong đêm (ví dụ cữ 5h), sau khi con quen thì cắt tiếp cữ muộn thứ hai. Thời gian tối đa để cắt cữ đầu tiên là 5 ngày. Tối thiểu là 2 ngày. Các cữ sau tiến độ nhanh hơn.

Cắt hết tất cả các cữ trong đêm

Chịu nghe con khóc, gào, có thể ho, nôn, trớ (khi đó thì đừng cho con ăn lại, nhờ chồng/ông/bà vào dọn sạch sẽ, hút mũi cho con) rồi lại luyện tiếp, cho ăn sớm 30 phút đến 1 tiếng so với giờ dậy. Cách này thời gian thành công nhanh hơn, con khóc dữ vài đêm, mỗi đêm vài tiếng rồi sau đó con sẽ ngoan.

Bạn Sâu thật ra không bú đêm từ lúc 2,5 tháng, tuy nhiên sau đó bạn bị viêm mũi họng cấp, mẹ lúc đó chưa biết cách rửa mũi cho bạn nên bạn bị tịt mũi, nên bú lặt vặt cả ngày lẫn đêm. Sau khi khỏi ốm thì bạn lại bú đêm lại. Đến khoảng gần 8 tháng do bạn dậy theo thói quen nhiều quá, đòi ti mẹ cả đêm ngày, ăn ngủ linh tinh nên mẹ cai. 6 ngày đầu cai theo kiểu giãn cữ dần dần, ngày thứ bảy bạn khóc 2 tiếng liền, mẹ để kệ không vào cho ti nữa là bạn í cắt cơn, không đòi ti đêm nữa. Mẹ đi sang phòng khác ngủ. Sau ngày đó bạn Sâu vẫn còn dậy theo thói quen nhưng không đòi ti mẹ nữa. Mẹ vẫn tiếp tục ngủ phòng ngoài trong vòng 15 ngày. (Lưu ý: Bạn Sâu trước ngủ cũi, sau đó bạn được ngủ đệm riêng nhưng vẫn chung một phòng với bố mẹ.) (Kinh nghiệm của mẹ Ong Bông)

Con em hồi lúc 5 tháng trở xuống ti bất cứ lúc nào, ngủ không ra giờ giấc gì,cứ 45 phút lại tỉnh. Hoặc là vỗ ru mỏi miệng, hoặc nằm kê môi áp má mới ngủ tiếp được thêm tí nữa. Ngày 3 - 4 lần như thế. Cả ngày ở nhà ôm con chỉ chờ đến bữa ba nó về đổi ca, hự hự. Sau mẹ quyết thực hiện giãn cữ 4 giờ 1 lần. Lịch như sau:

** Bé ăn vào lúc 7h, 11h, 15h, 19h. Khoảng 20 giờ bé ngủ. Nhưng mẹ thương em nên chưa cai đêm vội. Đêm em vẫn dậy 2 - 4 lần mút mát rồi ngủ tiếp nên vẫn trong sức chịu đựng của mẹ và em! Rồi đến ngày một đêm em dậy 5 - 7 lần, mẹ mệt phờ phạc. Thế là cai ti đêm, khi đó em 10 tháng. Sau 3 hôm cắt*

hoàn toàn thì em quen, có cho ti vào gần em cũng quay đi. Rồi em ngủ một mạch từ 20h đến 7h sáng hôm sau. Một ngày em vẫn ăn 4 bữa như thế. Giờ em 11 tháng, ngày em ngủ hai giấc, mỗi giấc từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng liền bất chấp mọi âm thanh đường phố. Đêm em ngủ 11 tiếng liên tục! (Kinh nghiệm của mẹ My Sun)

Hoàn cảnh ban đầu: "Bé 4 tháng và ngày nào cứ trước khi ngủ là con khóc, khóc tím tái mặt mày, lúc này mẹ vẫn chưa luyện ngủ cho con. Con ngủ hay giật mình, đang ngủ nghe tiếng chim hót là khóc ngay, con ngủ thì phải nằm võng đưa liên tục, mẹ mà đưa nhẹ đi tý là con ọ ẹ. Con không chịu ti bình. Con rất lười ăn. Cứ cách 1 tiếng ăn một lần, ăn rất lắt nhắt."

Lời khuyên: Luyện tự ngủ - giãn cữ 4 giờ - tập ti bình - cai bú đêm.

Trong khi luyện: Ngày đầu tiên: Sáng 7h con dậy, mẹ mang bình ra mời, con không ti. 7h30 con khóc đòi ngủ, mẹ cho con vào cũi rồi đi ra ngoài ngồi nghe con khóc. Con khóc đúng 1 giờ 25 phút lăn ra ngủ 2 tiếng, con dậy lại đem bình ra mời, con chỉ ti 40 ml rồi thôi. 14h đem bình mời tiếp cũng chỉ ti 40 ml, xong con khóc đòi ngủ, mẹ lại đành cho ôm gối, con khóc 55 phút rồi lăn ra ngủ. 18h mẹ cho bình 90 ml mút sạch, mẹ mừng phát khóc, xong lăn qua lăn lại rồi ngủ khò không khóc nữa. Đêm con ọ ẹ suốt, mẹ nằm phải vỗ mông mới ngủ lại. Bởi mẹ cai ăn đêm luôn nên cứ tý con lại khóc và mẹ lại cho ti nước và vỗ mông, một đêm mẹ thức trắng cùng con.

Ngày thứ hai: Sáng con mút 90 ml sữa, tới giờ ngủ lại ọ ẹ khóc ầm ầm nhưng 30 phút là ngủ khò, 10h con chỉ mút 90 ml sữa. 14h con cũng chỉ ti 90 ml xong khóc đòi ngủ, mẹ bế lên võng đưa con càng khóc to, bế xuống giường con ôm gối ngủ luôn. 18h bú 120 ml xong ngủ. Đêm con vẫn ọ ẹ nhưng ít hơn, mẹ vẫn cho con nước và vỗ mông để con dễ đi vào giấc ngủ.

Ngày thứ ba, thứ tư: Bú vẫn thế không lên được tẹo nào, ngủ thì không khóc nhiều nữa chỉ o e rồi thôi. Đêm o e một lần

mẹ cho ti nước rồi ngủ lại.

Ngày thứ năm: Con ngủ tốt nhưng lại ti ít hơn mấy hôm trước, mẹ nghiêm khắc hơn. Tới cữ mẹ mang bình ra mời, con không bú hay bú ít thì sau 30 phút mẹ dẹp luôn và lúc này lượng sữa không lên mà còn giảm. Mẹ bắt đầu tự đọc thần chú: "ăn là việc của con, con không ăn mất quyền lợi, đói hay no con tự chọn, mẹ chỉ là người cầm bình hộ."

2 tuần sau, mẹ pha sữa như trước nhưng con ăn bình nào hết bình đấy, mẹ phải pha thêm 3 lần, mỗi lần pha thêm 60 ml. Về sau, trung bình con bú được 1200 ml mỗi ngày.

Hiện tại con 14 tháng, ngày hai bình, mỗi bình 300 ml sữa. Con ngủ rất đúng giờ. 18h vào ổ, con ngủ tới sáng hôm sau, đêm vẫn o e một lần nhưng con biết tự lấy bình nước rồi con tự ngủ lại. (Kinh nghiệm của mẹ Ngoc Anh Ngoc Anh)

Ghi chú quan trọng mẹ cần nhớ

✿ Khi cai ti đêm mẹ rất NÊN để bố hoặc bà/ông - tóm lại là người khác ngủ với bé. TUYỆT ĐỐI không nên ở trong phòng bé vì bé ngửi thấy hơi sữa sẽ càng khóc quyết liệt.

Sau khi cai được rồi mẹ cũng nên ngủ cách xa bé ít nhất 1 tuần.

✿ Khi bé thức dậy giữa đêm, người ngủ cùng bé TUYỆT ĐỐI không nói chuyện hay vỗ về bé, chỉ trông chừng bé không bò đi bò lại gặp nguy hiểm thôi (im lặng quan sát bằng mắt), tuyệt đối không nhìn bé, không cho bé biết là người đó thức, trừ khi phải dậy cho bé nằm lại giường rồi sau đó lại giả vờ ngủ tiếp. Nên cho bé vào cũi là tốt và an toàn nhất.

✿ Song song với việc cắt ti đêm thì mẹ nên giãn cữ ngày, luyện tự ngủ và cho bé có một nếp sinh hoạt ổn định thì bé sẽ nhanh đi vào nề nếp hơn.[4]

Kinh nghiệm cai sữa của mẹ Ong

Thật ra không hề có lý thuyết chuẩn về cách cai sữa. Các mẹ có thể lên mạng tìm, hỏi kinh nghiệm người thân và tìm ra cách phù hợp với hoàn cảnh của mình nhất.

Kinh nghiệm cai sữa cho bạn Sâu: Khoảng 11 tháng tuổi, bạn Sâu 5 - 6 tiếng mới bú mẹ 1 lần, đêm thì đã cai từ hồi gần 8 tháng nên mẹ tận dụng luôn vụ này giảm cho bạn còn bú mẹ 3 cữ 1 ngày vào buổi sáng - chiều - tối. Đồng thời sang 1 tuổi mẹ bắt đầu cho bạn tập uống sữa tươi, bạn được uống sữa tươi trước rồi mới bú mẹ. Uống được bao nhiêu thì uống. Đến 16 tháng mẹ cắt cữ buổi chiều thay bằng ăn nhẹ + sữa tươi. Lúc đầu bạn cũng hậm hực đòi ti mẹ, mẹ đánh lạc hướng bạn bằng cách sau khi ăn xong bữa chiều, mẹ cho bạn đi chơi, đi tắm, chơi đồ chơi, thế là bạn quên vì chẳng mấy chốc đã đến bữa tối.

Đến 19 tháng, sau khi bạn Sâu đi học được 1 tháng thì mẹ cắt cữ buổi sáng, cho đến trường ăn sáng. Mấy hôm đầu bạn Sâu dậy cái là khóc lóc đòi ti, mẹ giải quyết bằng cách cho bạn uống sữa tươi thay thế rồi cho bạn đến trường thật nhanh (quần áo mặc từ hôm trước), đến trường vui là quên mẹ luôn. Đến 22 tháng tuổi, cắt nốt cữ cuối cùng - Cai sữa. Lần này mẹ tưởng là gian nan lắm, ấy thế mà lại đơn giản vô cùng. Mẹ cai sữa cho bạn xong trong vòng một hôm, sau một buổi nói chuyện. Thật ra, 22 tháng, bạn hiểu biết lắm rồi nên mẹ chỉ cần cho bạn xem ảnh các chị ở trường uống sữa tươi ngoan như thế nào, rồi bảo với bạn là các chị lớn nên không bú tí mẹ nữa đâu, Sâu giờ cũng lớn như các chị rồi nên cũng không bú tí mẹ nữa nhỉ? Bạn Sâu gật gật rồi nằm mút mút tay, dù mặt hơi buồn nhưng cũng không khóc lóc đòi mẹ cho ti nữa. Mẹ ôm bạn một lúc rồi để cho bạn tự ngủ, bạn ngủ một mạch đến sáng, sáng ra mặt vẫn còn buồn. Mẹ lại khen bạn dũng cảm quá và thưởng quà cho bạn (Quà chả có gì đâu ạ, một viên socola ấy mà) vì thành tích đáng khen của bạn. Bạn vẫn còn buồn đến tận ngày thứ ba thì vui vẻ trở lại



Chương 2
Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần



Tháng 4 năm 2012 trời trong gió mát, tâm hô`n đáng lẽ phơi phới thì mẹ Ong lại vô cùng não nê`, vì bạn Sâu hơn 2,5 tháng tuổi cứ đang ngủ lại khóc thét và tỉnh giâ´c, ăn thì như mèo nên chă´c đói chả ngủ được. Mẹ cho bạn bú nhưng bạn không ti và tiê´p tục khóc. Giâ´c ngày và cả giâ´c đêm đê`u giô´ng như thê´ (dù em đã tự ngủ từ hơn 2 tháng tuổi). Ban ngày cứ 5 tiê´ng em mới đòi bú và bú râ´t ít. Mẹ lo lă´ng quá nên lên mạng tìm hiểu. Theo đa sô´ thông tin đọc được thì thôi xong, bạn Sâu bị thiê´u canxi rô`i. Mẹ vội vàng mua canxi vê` và bă´t em uô´ng. 5 ngày sau, 2 tháng 27 ngày, em lẫy ngon lành. Hai hôm sau con ăn và ngủ bình thường.

5 tuâ`n sau, Sâu lại xuâ´t hiện những biểu hiện trên và còn thêm những dâ´u hiệu "khó chịu" khác. Lâ`n này mẹ có "kinh nghiệm"

hơn, không tự ý mua thuốc mà cho con đi thử máu. Kết quả bình thường. Mẹ Ong cầu cứu một người chị ở nước ngoài và được chị khai sáng về *Những tuần phát triển kĩ năng và tinh thần của bé* (The Wonder weeks).

1. Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần (The wonder weeks) là gì?

Cụm từ "The wonder weeks - WW" được vợ chồng bác sĩ người Hà Lan Frans Plooj & Hetty van de Rijt sử dụng trong cuốn sách cùng tên của mình để miêu tả và giải thích về khoảng thời gian xuất hiện những bước nhảy vọt về kĩ năng và trí não của bé trong khoảng 20 tháng đầu đời. Trong cuốn sách này, tôi chỉ tóm tắt những vấn đề cơ bản về giai đoạn phát triển này của các bé, để các mẹ khi thấy con có những biểu hiện "khó ở" cũng đừng hoang mang quá mà làm khổ mình và khổ các con.

Chúng tôi sẽ sử dụng cụm từ viết tắt "WW" để miêu tả giai đoạn này thay cho cụm từ "Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần".

The Wonder Weeks - WW là những giai đoạn phát triển mà bé sẽ trở nên khó tính hơn, hay quấy khóc và bám dính lấy người chăm sóc (đặc biệt là mẹ) của mình. Đó là khi mà nếp ăn ngủ đang tốt đẹp của bé bỗng trở nên loạn cào cào. Các chuyên gia tóm gọn lại thành 3C: CLINGY - ĐEO BÁM, CRANKINESS - CÁU KỈNH, CRYING - KHÓC LÓC. Tuy nhiên, đã có khởi đầu thì sẽ có kết thúc - Mặt trời sẽ ló dạng khi bé thực hiện được kĩ năng mới mà bé đã cố gắng luyện tập trong thời kì bão tố.

Ví dụ: Bé A 2,5 tháng tuổi, bé đang tập lẫy, cả tuần bé chẳng ăn chẳng ngủ, chỉ mải lẫy, tập chưa được thì khóc ré lên đòi mẹ, thỉnh thoảng bé lại cáu kỉnh. 10 ngày sau bé lẫy được thành thạo, bé lại vui vẻ, ăn ngủ như bình thường, Khoảng thời gian từ 2,5 đến 3 tháng tuổi chính là tuần "bão tố", còn thời gian 3 tháng tuổi được gọi là tuần "nắng đẹp", hai thời gian này gộp lại thành "Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần".

Như vậy có thể dự đoán rằng khi bé học lẫy, ngồi, bò, đứng, đi, nói thì bé sẽ rơi vào WW. Để hiểu thêm về các tuần phát triển của bé, xin xem mục 3.

"Bé Na nhà em cái WW vừa rồi khóc dữ lắm, ngủ không ngon, ngày thì cứ 15 phút là khóc, khóc dữ dội như bị ai cắn. Thậm chí đang ngủ trên tay bà cũng khóc, em ý vẫn bú bình thường. Nhưng chỉ mất khoảng 3 ngày thôi. Mấy ngày sau thì tự dưng ngoan lên và chơi vui vẻ. Bé đã biết dùng tay nắm chăn, gối để cho lên miệng." (Mẹ Maika Hay Cười - Bé Na, 19 tuần)

2. Vì sao đến thời kì WW con tôi lại "Khó ở"?

Giả sử nhé, bạn được tặng một chiếc máy may và bạn nóng lòng muốn may được một chiếc váy. Tuy nhiên, người ta quên hướng dẫn bạn sử dụng máy và bạn thì không biết gì về may vá. Bạn phải lên mạng mày mò tìm hướng dẫn từ cách đánh suốt đến cách xỏ chỉ, rồi mày mò thực hành. Bạn xem hướng dẫn rồi làm, lần 1, lần 2... lần 10 vẫn chưa may được. Bạn bực bội, khó chịu. Nhưng bạn vẫn kiên trì làm đi làm lại, cứ thế 1 giờ rồi 2 giờ rồi 5 giờ trôi qua, bạn vẫn miệt mài bên chiếc máy khâu, quên ăn, quên ngủ cho đến khi nào sử dụng thành thạo chiếc máy thì thôi.

Con bạn cũng vậy!

Khi con bước vào một thời kì phát triển mới, sẽ có một loạt những kĩ năng xuất hiện. Do đó, cần thời gian để học, để kiểm soát và thành thạo những kĩ năng đó. Thời gian chuyên tâm vào "học hành" ấy làm bé tạm quên đi mọi nhu cầu sinh hoạt hàng ngày là ăn và ngủ, những lúc "học hành" căng thẳng, tập mãi mà không được làm bé cáu bẳn và khó chịu nên hay khóc lóc, ăn vạ. Một thế giới mới của nhận thức và khám phá được mở ra trước mắt bé và bé quá bối rối không biết xoay xở thế nào với những năng lực vừa xuất hiện đó, nên dĩ nhiên, bé cần sự an ủi, cần bám chặt lấy người mà bé cảm thấy an tâm nhất. Chính là mẹ.

"Hic, lại WW, nẫu quá, lên bán than với các mẹ, con mình ngày ngủ 2 giấc tốt rồi, nhưng đêm cứ bật dậy chơi, ăn cực vớ vẩn, huhu, chán quá thể, tưởng WW như đợt WW 19 đã mệt rồi, giờ WW 26 vật vã gấp tỉ lần." (Mẹ Thương Trần)

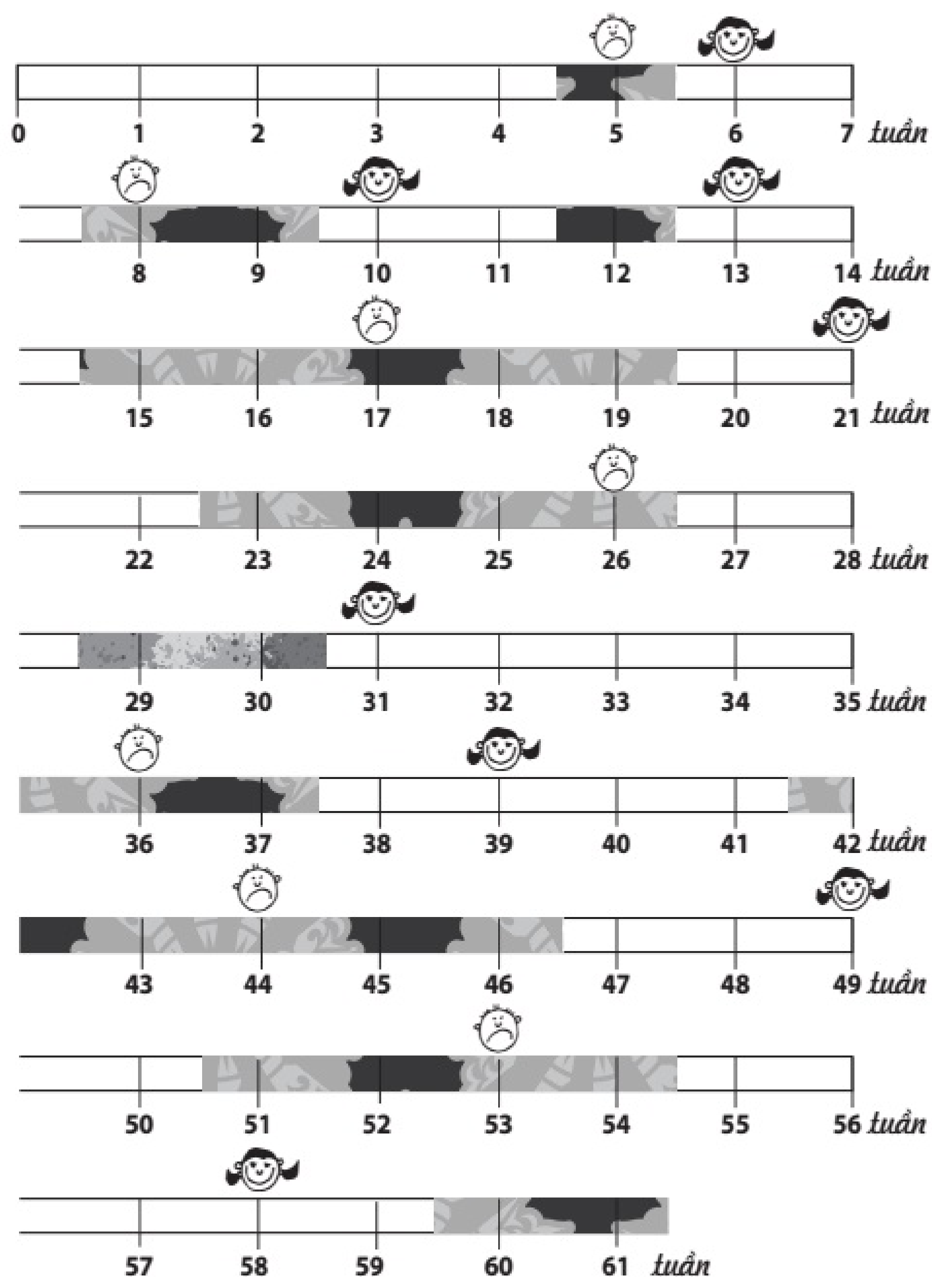
"Huhu, thằng nhà em nó đang WW 46 nữa hay sao ấy, đêm nó ngủ như giả vờ, ngày ăn thì phập phồng hôm được hôm không, hic hic!" (Mẹ Đào Nguyệt Thanh)

"Con em đang ở WW 12 đây. Đúng là điên quá. Bây giờ là 18h, thị đang hậm hực nhưng cho ăn thì kiểu gì cũng 80 ml lửng dạ là nhè bình đẩy ra. (Mẹ Qafierld Chau)

3. Con tôi sẽ "Khó ở" vào những giai đoạn nào?

Sau khi nghiên cứu các em bé trong nhiều năm, người ta đã tổng kết được rằng trong 20 tháng đầu đời, các bé sẽ trải qua 10 kỳ phát triển vào khoảng các tuần: 5 - 8 - 12 - 19 - 26 - 37 - 46 - 55 - 64 - 75. Lưu ý những tuần vừa kể trên là những tuần mà đa số các bé hoàn thành hoặc xuất hiện kĩ năng, nhận thức mới. Còn thời kì "khủng hoảng" của các con đã có trước đó một vài tuần.

Dưới đây là bảng "10 giai đoạn khó ở của bé" dựa trên khoảng thời gian mà đa số các bé sẽ rơi vào WW.



 Con bạn sẽ ngày càng khó ở

 Giai đoạn "bão tố" -(những tuần này là thời gian con "hư nhất

 Thời kì bình yên của bạn và con



Giai đoạn nă´ng đẹp - vào khoảng tuâ`n này con bạn sẽ tỏa sáng,vui vẻ,hoàn thành kĩ năng



Hành vi lèo nhèo và cáu kỉnh ở tuâ`n 29 - 30 không phải là một dâ´u hiệu của một nâ´c phát triển mới. Chỉ đơn giản là con đã học được ră`ng mẹ có thể bỏ đi và để mình lại. Có thể hơi buôn cười nhưng đó là sự tiê´n bộ của bé. Đây là kĩ năng mới, con đang học vê` khoảng cách.

Cách tính tháng tuổi ở trong tuâ`n WW là dựa theo ngày dự sinh của bé

Quan trọng: Râ´t nhiê`u mẹ hỏi ră`ng: "Chị ơi con em theo như trong bảng thì chưa đê´n WW mà sao em thâ´y con đã có những biểu hiện WW rô`i?" - Trả lời: "Bảng chỉ là con sô´ thô´ng kê thời gian mà nhiê`u bé rơi vào WW nhâ´t thôi, chứ không có nghĩa là bé nào cũng chuẩn theo bảng".

Vì sao?

Vì mỗi đứa trẻ có một mô´c phát triển kĩ năng và trí não khác nhau. Nê´u con bạn tập đi sớm thì WW sẽ đê´n sớm hơn các bé khác, nê´u con bạn tập đi muộn thì WW sẽ muộn hơn so với bảng. Nê´u để chă´c chă´n con bạn có đang rơi vào WW không, hãy kiểm tra các biểu hiện "khó ở" của con và những kĩ năng con đang luyện tập (Mẹ thử xem trong mâ´y tuâ`n vừa rô`i con có gì khác không, có đang muô´n thử điê`u gì mới không, nhận thức có khác gì so với lúc trước không), nê´u bạn nhận thâ´y câu trả lời là "Có" ở cả hai phía biểu hiện và kĩ năng thì bạn chuẩn bị tinh thâ`n để đau đâ`u đi nhé.

HỎI:

Tính WW thê´nào vậy ạ, em tra bảng thì thâ´y con mình nó nă`m ở đâu đâu â´y nên hỏi cho biê´t chính xác. (Con em vài ngày nữa được 10 tháng.) (Mẹ Tramtram Dang)

ĐÁP:

Với bé khi đẻ trên 36 tuần, tính WW theo sinh nhật hay dự sinh đều được. Với bé đẻ dưới 36 tuần thì tính WW là ngày dự sinh trên siêu âm. Ngoài ra WW không phải chỉ dựa vào số tuần mà còn phải dựa vào biểu hiện và kết quả. Vì WW có xê dịch với từng bé. Ví dụ, con bạn đang có dấu hiệu sắp bò được, bé trở nên khó ở, bạn tra bảng dấu hiệu thấy có từ năm dấu hiệu trở lên thì khả năng WW là rất cao, sau đó tầm 1 - 2 tuần (tùy bé nhé) bạn thấy con biết bò, biết làm trò mới mà trước đó bé chưa làm được hoặc sắp làm được mà còn gặp khó khăn. Bé dần dần trở nên ngoan hơn, vậy là đúng WW luôn. Tức là cần đối chiếu với bé. Ngoài ra, các bạn có thể tải app wonder weeks trên điện thoại. Hoặc vào trang thewonderweeks.com đăng ký "Leap alarm", khi gần đến thời điểm con có dấu hiệu "quấy", họ sẽ email nhắc nhở.

4. Thời gian "bão tố" sẽ kéo dài trong bao lâu?

Theo nghiên cứu thì thời gian bé rơi vào tuần "khủng hoảng" là khoảng 1 - 6 tuần. Bé càng lớn thì "mưa bão" càng lâu và mật độ khó chịu cũng sẽ mạnh hơn so với khi còn bé. Theo kinh nghiệm của nhiều mẹ, thì khoảng từ WW 46 trở đi thì mức độ quấy nhiễu, khó chiều, ăn ngủ thất thường và bám mẹ của các "đại ca" càng tăng lên theo độ tuổi và đỉnh điểm rơi vào WW 75 (Khoảng 18 tháng). Càng về sau, thời gian WW cũng lâu hơn, có bé còn WW theo kiểu đứt quãng, tức là 1 tuần hư lại 1 tuần ngoan kéo dài trong khoảng 6 tuần, thậm chí có bé kéo dài WW lên đến 8 tuần.

Tuy nhiên, đa số các bé sẽ bước vào thời kỳ "nắng đẹp" khi đã thành thạo kĩ năng mới. Ví dụ, khi bé đi vững, làm chủ được bước chân của mình, ít bị vấp ngã thì bé sẽ thường dễ tính hơn và quay trở lại nếp sinh hoạt ăn ngủ bình thường.

"Con em vừa trải qua WW 46 khá là vất vả. Trong thời gian WW thì đến giờ ăn, bé cứ cắn rồi nhè thức ăn. Sau cái WW này thì khả năng ăn thô lại tốt. Thái độ ăn uống tốt trở lại, ban đêm ngủ cũng ngon giấc hơn." (Mẹ Thuy Le)

"Con nhà em không chịu ăn gì cả, cơm cả ngày được khoảng một thìa, cháo không ăn, sữa thì khi nào ngủ mới ăn; sữa chua, váng sữa

đều từ chối. Tình trạng này kéo dài 2 tuần nay rùi, WW gì mà dài thế, em stress quá!" (Mẹ Nguyễn Thị Bích Ngọc)



5. Tóm tắt những biểu hiện "khó ở" và những kĩ năng bé sẽ học được trong WW

Dưới đây là bảng tóm tắt những biểu hiện "khó ở" và những kết quả về kĩ năng và trí não bé sẽ phát triển được sau thời kì WW. Bảng này dựa trên sự tham khảo cuốn sách The Wonder Weeks của hai tác giả Frans Plooji và Van de Hejit.

Lưu ý

✿ Mẹ kiểm tra xem con có bệnh hay mọc răng không trước khi nghĩ đến WW.

✿ Không phải cứ cần đủ các dấu hiệu "khó ở" mới là biểu hiện của WW, có bé có đủ, có bé chỉ vài biểu hiện, các mẹ hãy kiểm tra xem bé có đang học kĩ năng mới gì không nhé.

✿ Sau mỗi kì WW, con sẽ có rất nhiều thay đổi, sẽ "lớn" lên một cách thần kỳ và càng về sau những kết quả sau thời kì khó ở sẽ càng nhiều lên. Tuy nhiên, con sẽ không bộc lộ tất cả các kết quả của một kì WW ngay trong một lúc mà sẽ xuất hiện tuần tự dựa theo sự chọn lựa của con. Những kĩ năng nào mà con thích và tự tin nhất sẽ được luyện tập và hoàn thiện trước. Những "kết quả" còn lại sẽ xuất hiện dần dần sau một vài tuần, một vài tháng và sang cả các chu kỳ WW tiếp theo.

BẢNG TÓM TẮT NHỮNG BIỂU HIỆN "KHÓ Ở" VÀ KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC CỦA BÉ SAU THỜI KỲ WW

Wonder week	**Mốc phát triển**	**Biểu hiện**	**Kết quả**
WW 5	Nhận thức của bé về thế giới bên ngoài bắt đầu thay đổi vì khi đó bé bắt đầu cảm nhận được nhiều hơn về những kích ứng xung quanh	• Quấy khóc cả ngày • Khó ngủ, ngủ không yên giấc, khóc giữa giấc ngủ • Đòi bế cả ngày	• Nghe, nhìn, ngửi sự vật lâu và nhiều hơn • Cười, thích được âu yếm nhiều hơn, thích hóng chuyện • Thời gian thức dài hơn, thở sâu hơn • Giảm nôn trớ, ợ hơi, nấc
WW 8	Bé bắt đầu nhận thức các khuôn mẫu bằng mọi giác quan, bắt đầu biết phân biệt bản thân với mọi thứ khác	• Muốn được quan tâm nhiều hơn, bám mẹ • Sợ người lạ [• Ăn, ngủ kém • Khóc, khóc và khóc • Bắt đầu mút tay	• Cử động đầu, cổ, chân, tay (cầm nắm) chủ động hơn. • Đặt nằm sấp, có thể ngóc cổ khá cao • Khuôn mặt biểu cảm hơn, hóng chuyện, bập bẹ ra âm • Dùng mắt khám phá tay, con người, sự vật, sự việc

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 12	Bé cử động uyển chuyển hơn. Bé có thể cảm nhận được mọi điều xung quanh rõ ràng và sinh động hơn	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường	• Cử động đầu, mắt linh hoạt và chăm chú hơn • Lẫy, ngậm ngón chân, đẩy người • Có thể nâng người lên khi bám vào tay mẹ • Cầm nắm đồ vật bằng tay và cho vào miệng • Khám phá tay, mặt, tóc, quần áo mẹ và bản thân • Bập bẹ các âm ee, ooh, oh aah, nói chuyện bằng những âm đó • Phun mưa
WW 19	• Bé khám phá chuỗi các sự kiện (ví dụ: cầm đồ chơi → săm soi → cho vào mồm)	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ, muốn chơi cùng mẹ thật nhiều • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém, khó ngủ • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên nghịch	• Lật ngửa • Ngồi kiểu con ếch khi dựa vào người mẹ • Có thể với lấy đồ vật bằng cả 2 tay cho dù không cần nhìn xem đồ vật ở đâu • Có thể nhận biết một món đồ chơi hoặc đồ vật quen thuộc dù nó đang được bọc trong thứ khác • Hiểu được một món đồ chơi dùng để làm gì • Phản ứng lại với hình ảnh của mình trong gương • Phản ứng lại khi được gọi tên • Bập bẹ những “từ” đầu tiên: mommom, dada, baba, tata. • Đưa tay ra cho mẹ bế • Đẩy bình sữa hoặc nhả vú mẹ ra khi no

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 26	• Bắt đầu nhận thức được khoảng cách giữa người và vật. • Bắt đầu hiểu "nguyên nhân và hệ quả" đơn giản	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ, muốn chơi cùng mẹ thật nhiều • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém, khó ngủ, đang ngủ dậy khóc như gặp " ác mộng" • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường. • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên nghịch • Khóc lóc, phản đối khi thay bỉm hoặc thay quần áo	• Ngồi, vịn đứng, trườn, bò • Lấy đồ vật để trên cao • Đi nếu được đỡ, đi men thành cũi • Ném đồ vật, bỏ đồ vào giỏ, cố gắng cho đồ vật nọ chồng lên đồ kia • Vứt đồ từ trên cao xuống đất để thử • Quan sát con vật, người cử động • Chọn sách và đồ để chơi • Thích nghe tiếng động vật, chuông điện thoại • Hiểu mối quan hệ giữa hành động và lời nói • Muốn gần gũi hơn với mẹ • Bắt chước một vài hành động, vỗ tay • Nhún nhảy theo nhạc

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 37	Học cách phân loại rằng sự vật có thể phân chia vào từng loại (đồ chơi, đồ dùng)	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui • Khóc lóc, phản đối khi thay bỉm hoặc thay quần áo • Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	• Nhận biết được con vật và đồ vật ở tranh, đồ chơi hay ở đời thực • Nhận biết được mọi người (tức là con người thì khác với con vật hay đồ vật). Gọi mọi người trong gia đình và mỗi người lại được bé gọi bằng những âm thanh riêng • Nhận biết được mọi người ở trong những hoàn cảnh khác nhau • Nhận biết được cảm xúc. Lần đầu tiên biết ghen khi thấy mẹ đang chơi với em bé khác • Muốn được chơi trốn tìm

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 46	Biết cách phối hợp. Nhận biết tầm quan trọng của thứ tự trước sau và cách kết hợp đồ vật với nhau	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui • Khóc lóc, phản đối khi thay bỉm hoặc thay quần áo • Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	• Biết chỉ vào mũi khi được hỏi "Mũi đâu". Biết chỉ các bộ phận trên cơ thể, ví dụ mũi con/mũi mẹ và muốn mẹ cũng nói tên các bộ phận ấy. Chỉ vào hướng muốn đến khi đang được bế • Nói măm măm khi muốn ăn • Cố gắng cho hai vật chứa đồ khác nhau vào với nhau, ví dụ cho cái cốc vào trong cái bát. Chơi trò chơi xếp chồng • Leo xuống cầu thang hoặc leo khỏi ghế hoặc phía sau của sofa • Bắt chước hai hoặc nhiều hơn những cử chỉ nối tiếp nhau • Cầm chổi và quét nhà • Giúp đỡ khi mẹ mặc quần áo cho búp bê • Cho mọi người ăn hoặc uống thứ mà bé đang ăn hoặc đang uống

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 55	Nhận biết các chu trình (một chuỗi những hành động được phối hợp linh hoạt để hoàn thành một việc gì đó)	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Nhút nhát hơn. Hay mơ màng • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui • Khóc lóc, phản đối khi thay bỉm hoặc thay quần áo • Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	• Đi • Tự bắt đầu một chu trình. Ví dụ: Chạy ra chỗ mẹ mang theo mũ, áo, túi với ý muốn đi chơi • Tham gia vào các chu trình cùng cha mẹ. Ví dụ: Cầm lấy một đồ vật của mẹ và muốn tự mang nó • Thực hiện một chu trình dưới sự giám sát của người lớn. Ví dụ: Lấy giấy bút và vẽ nguệch ngoạc khi có bố mẹ giúp • Những chu trình độc lập. Ví dụ: Cố gắng tắm cho búp bê giống như khi bé được tắm • Quan sát người khác thực hiện một chu trình

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 64	Học về các quy tắc. Bé bắt đầu nghĩ cách để hoàn thành mục tiêu: đưa ra lựa chọn và hiểu về nguyên nhân hệ quả	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Nhút nhát hơn. Hay mơ màng • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui • Khóc lóc, phản đối khi thay quần áo • Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ • Xu hướng trở lại tuổi thơ	• Thực hành ý muốn của bản thân. Tỏ rõ sự sở hữu với đồ chơi • Sao chép và bắt chước • Thực hành chiến lược, khám phá giới hạn và trở nên lắm "chiêu trò" • Thực hiện công việc có chủ đích: Cố gắng giúp đỡ bố mẹ, nịnh nọt để đạt được mục đích

Wonder week	Mốc phát triển	Biểu hiện	Kết quả
WW 75	• Bé hiểu và phân biệt được những hệ thống xung quanh (ví dụ nhà mình & nhà hàng xóm) • Bé hiểu rằng bé có thể lựa chọn cách mình cư xử • Bắt đầu phát triển khái niệm cá nhân và lương tri	• Muốn được vỗ về nhiều hơn, bám mẹ • Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiều • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn • Tâm trạng thất thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui. • Khóc lóc, phản đối khi mặc quần áo • Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ • Xu hướng trở lại tuổi thơ	• Thử thách bố mẹ bằng cách làm những việc không được phép làm • Có khái niệm về bản thân: Con điều khiển cơ thể của con • Ý thức về thời gian: Vào buổi sáng hôm sau vẫn nhớ được tối hôm qua làm gì • Kiến thức vật lý cơ bản: Giữ lấy những bọt nước để nhìn chúng tan ra • Ngôn ngữ: Có thể nói được thành câu

"Con mình đang WW 37 thôi, mình để ý thấy con có một số cái mới học được và thể hiện ra như tập trung xem xét đồ vật, chú ý nghe lời của mọi người xung quanh hơn, biết thêm nhiều nghĩa của từ hơn. Ví dụ hỏi các đồ vật trong nhà (một vài đồ thôi), bắt chước một vài hành động như vỗ tay, đưa tay lên mồm để baba, xoè tay để ầu yê,... thể hiện cảm xúc rõ rệt hơn như cáu thì rất cáu, vui rất vui, đùa nhiều hơn." (Mẹ Hương Phùng)

“Bạn G nhà mình đang WW 46, triệu chứng rất đầy đủ, còn kỹ năng thì biết đứng chựng, bước (lao thì đúng hơn) 2 - 4 bước, nhận biết tốt thái độ của bố mẹ, thích lọ mọ gặm bàn ghế, chui đầu vào tủ, giỏ... để tìm đồ chơi.” (Mẹ Đông Hương)

6. Các mẹ cần làm gì?

Khi con đang “bão tố”

✿ Cho con ngủ giấc đêm sớm hơn bình thường 30 - 45 phút.

✿ Cắt đi 1 giấc ngày (áp dụng với tuần 12 - 26 hoặc 37 - 55 hoặc 64), trước khi cắt giấc ngày cho con mẹ kiểm tra các dấu hiệu cắt giấc đã nêu ở *Chương 1*.

✿ KHÔNG ÉP CON ĂN, đừng biến biếng ăn sinh lý thành biếng ăn tâm lý. Mẹ chỉ cần đợi đến lúc con ĐÓI con ĐÒI thì mẹ hãy cho ăn.

✿ Quan tâm con nhiều hơn, cùng chơi các trò chơi để luyện tập các kĩ năng con đang học.

✿ Khi con quấy khóc, giúp con quên đi sự khó chịu bằng cách cho con thực hiện hoạt động con thích nhất, mát xa cho con, cho con đi ra ngoài chơi, nghịch nước.

✿ KỆ, KỆ và KỆ. WW không phải là bé bị bệnh. Chỉ là quãng thời gian khó khăn của bé vì thế hãy giúp bé phát triển kĩ năng và duy trì nếp sinh hoạt của bé, mẹ không cần lo lắng gì thêm.

“Mỗi đợt bạn Bống WW là mình lại cho bạn bơi trong bể bơi bơm hơi vì bạn thích nước, đang đòi mẹ mà được thả vào bồn nước là bạn vui ngay.” (Mẹ Tâm Nguyễn)

“Để WW trôi qua một cách nhẹ nhàng cho cả mẹ và con, hai mẹ con hãy đi chơi, đi thăm thú bạn bè, rủ người này người kia về chơi v.v... Nói chung, có nhiều người nói chuyện và chơi với bé thì bé sẽ dạn hơn và bớt khó chịu hơn.” (Mẹ Linh Trần)

"Emily hết tuần 11 sang tuần 12 nàng dở chứng. Tuần trước em ăn ngoan là thế, đều đặn 3 giờ một bữa, bình thường em ngủ ngoan 10 - 12 tiếng liên tục không ọ ẹ tí nào, sang tuần 12 em ăn uống rất vớ vẩn. 3 giờ chẳng thấy em đòi ăn vẫn cho em ăn, em ăn được 40 ml rồi em quay sang chơi. Ngày em ăn ít tí tẹo, xong em cũng ngủ ngáy linh tinh, cứ 45 phút em lại mò dậy gào thét làm mẹ lại mất công giãn giấc nên cảm thấy rất khủng hoảng. Chưa hết, đêm em ngủ được có 5 - 6 tiếng lại mò dậy đòi ăn, có đêm em dậy những 2 lần, một lần nửa đêm và một lần lúc 6h sáng.

Tối nay cho em lên giường lúc 18h30, thế mà hậm hực đến tận 20h50 mới yên ổn được. Mẹ ghét cái WW này, nhưng ít nhất mẹ biết nó không bị làm sao cả và nó sẽ qua đi nên kiên nhẫn chờ đợi thôi" (Mẹ Hachun Lyonnet)

BẢNG HỖ TRỢ BÉ HỌC CÁC KĨ NĂNG

Mốc WW	**Hoạt động**	**Trò chơi**
5	• Bế đi tham quan mọi nơi và giới thiệu cho bé • Nói chuyện, hát cho bé ngủ • Mát xa, âu yếm bé	• Các trò chơi âm thanh. Chuông gió, treo nôi • Đặt nằm sấp
8	• Cho bé xem những đồ vật màu sắc bằng cách đưa đi đưa lại chậm rãi trước mắt bé • Đáp lại, bắt chước tất cả những âm thanh mà bé tạo ra. Nói chuyện với bé về mọi thứ xung quanh • Trò chơi nâng người lên • Buộc bóng vào chân, tay bé • Cùng tắm với bé và chơi trò chơi	• Treo nôi, treo cũi • Hộp nhạc • Đồ chơi để bé sờ, cầm nắm
12	• Nói chuyện với bé, lắng nghe bé nói rồi mới trả lời • Chơi trò bé làm máy bay • Chơi trò cầu trượt trên người bố mẹ • Bế bé đối diện mẹ và chầm chậm đung đưa bé từ bên này sang bên khác • Chơi với các loại vải, khi mẹ gấp quần áo	• Xúc xắc • Bóng nẩy • Ghế đung đưa (rocking chair) • Đồ chơi phát ra những âm thanh đơn giản • Búp bê • Trống bỏi

Mô´c WW	Hoạt động	Trò chơi
19	• Đặt đô` chơi bé thích xa tâ`m với để bé cô´ di chuyển người lâ´y đô` • Cho bé mặc ít quâ`n áo khi luyện tập kĩ năng • Cho bé quan sát mẹ làm việc nhà • Cho bé tự xem sách • Trò chơi ú òa, trô´n tìm, hát • Cho bé đứng trước gương để khám phá	• Đô` chơi trong bô`n tă´m • Thảm chơi, kệ chữ A • Bóng nhạc • Gương • Tranh ảnh vê` các em bé khác, con vật • Nhạc những bài hát thiê´u nhi • Bánh xe ô tô, những đô` có thể quay được
26	• Ú òa với đô` vật • Tạo cơ hội cho bé bò càng nhiê`u càng tô´t, trên đủ mọi địa hình • Chơi tìm kiê´m đô` vật • Các trò chơi trong nhà tă´m • Xem tranh, thì thâ`m vào tai bé • Hát, nhảy theo nhạc cùng bé • Chơi trò cưỡi ngựa, vừa đu đưa bé vừa hát • Chơi trô`ng cây chuô´i, chơi trò thả đô` và nghe âm thanh rơi • Cho bé đi bơi, thăm thú nông trại	• Kệ bày đô` chơi riêng của bé • Hộp carton đủ kích cỡ • Đô` chơi trong nhà tă´m • Ô tô đô` chơi • Trô´ng, đàn, gõ nhạc • Điện thoại đô` chơi • Đô` chơi ngộ nghĩnh phát ra nhạc • Đô` chơi kêu chít chít
37	• Cho bé đi chơi, khám phá thê´ giới thật nhiê`u • Chơi với chuông và công tă´c • Các trò chơi với gương • Các trò chơi đặt tên, bă´t chước, hát và nhảy theo nhạc • Trò chơi đuổi bă´t, trô´n tìm	• Đô` vật có thể đóng mở được • Chuông và nút bâ´m • Đô`ng hô` báo thức • Giâ´y và báo để xé. Cô´c, đĩa giâ´y • Chai, lọ, cô´c, thùng carton to • Ghê´, bóng nhựa • Xích đu • Hình khô´i, đô` chơi cát, nước • Tranh, ảnh có nhiê`u màu să´c
46	• Cho phép bé giúp mẹ làm việc nhà • Cho phép bé tự tă´m, gội • Cho phép bé dùng thìa tự ăn • Trò chơi kể tên đô` vật, bộ phận • Nhảy, múa hát • Giâ´u và tìm đô`	• Đoàn tàu bă`ng gỗ • Ô tô, búp bê • Chai, lọ, nô`i, chảo • Tranh ảnh có màu să´c sinh động • Bóng, xe chòi chân • Bộ xê´p hình, ghép hình • Bộ nông trại • Gương

Mốc WW	Hoạt động	Trò chơi
55	• Để bé tự thực hiện công việc • Để bé tự vệ sinh cá nhân, cởi đồ, tự ăn bằng thìa • Cùng bé chơi các trò chơi hóa thân • Cùng bé nấu ăn, rửa bát, làm bánh... • Cho bé đi siêu thị, chọn đồ, mở đóng gói đồ • Chơi trò giấu đồ vật, trốn tìm với mức độ khó gia tăng • Các trò chơi âm nhạc • Cùng đọc sách, xem tranh	• Bộ đồ chơi giả vờ: búp bê, nấu ăn, nông trại, ô tô, tàu, tiệc trà... • Điện thoại đồ chơi • Bộ xếp hình • Các loại xe đẩy siêu thị, xe kéo • Xe đạp, xe chòi chân • Bộ thả hình khối • Bộ chơi trong nhà tắm, các thiết bị làm việc nhà • Dụng cụ âm nhạc như trống, kèn gõ...
64	• Chơi các trò chơi vận động (đi xuống dốc, leo cầu thang, bơi...) • Cho bé chơi ở bên ngoài • Trò chơi chỉ đồ vật, bộ phận, người • Các trò chơi nhún nhảy theo nhạc • Cùng bé nấu ăn, gấp đồ, lau nhà, rửa bát • Trò chơi ú òa, trốn tìm với mức dộ khó hơn	• Sách, truyện • Bóng, đồ chơi cát, đồ chơi nhà tắm, chai lọ • Bộ đồ chơi hóa thân • Bộ ghép hình • Bút màu, giấy vẽ
75	• Cùng bé chơi đấu vật, thổi bong bóng, vẽ • Chơi trò nhận biết người, bộ phận • Cho thú cưng ăn • Đọc sách, xem tranh • Vui chơi ngoài trời • Trò chơi bắt chước âm thanh • Nhảy bật, trồng cây chuối	• Ô tô, các đồ chơi hóa thân • Đất nặn, màu sáp, chì màu, sticker • Sách, tranh, hình ảnh sự vật, động vật • Ghế nhựa, xe kéo, xe đạp • Bóng • Xích đu, ngựa gỗ • Bộ ghép hình, xếp hình

7. Thời kì phát triển thể chất và Thời kì phát triển tinh thần, kĩ năng

Có giai đoạn cũng hay bị nhầm với WW, ví dụ con hay dậy đêm và ngày cũng thỉnh thoảng cáu bẳn là giai đoạn phát triển mạnh về thể chất (Growth Spurts - GS). Vậy, phân biệt hai giai đoạn này như thế nào?

	GS - Phát triển thể chất	WW - Phát triển, tinh thần, kĩ năng,

	GS - Phát triển thể chất	WW - Phát triển, tinh thần, kĩ năng,
Thời điểm	• 7 - 10 ngày tuổi • 3 tuần tuổi • 6 tuần tuổi • 2 hoặc 3 tháng tuổi • 4 tháng tuổi • 6 tháng tuổi • 9 tháng tuổi	• Tuần tuổi: 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64, 75
Thời lượng	• 12 ngày (có trường hợp 3 ngày)	• 1-6 tuần (có trường hợp 8 tuần)
Đặc điểm	• Con ăn nhiều, đòi ăn nhiều • Có thể ngủ kém hơn • Cáu bẳn nếu sữa về không kịp • Thể chất phát triển mạnh như nấm sau mưa	• Ăn ít • Khó ngủ • Quấy khóc, cáu bẳn • Bám mẹ • Mút tay • ... (Các biểu hiện khác xem mục 5 ở trên)
Kết quả	• Con trở lại nhịp độ và đôi khi là lượng ăn bình thường. Có bé chuyển sang ăn nhiều hơn nhưng khoảng cách xa hơn do khả năng tích trữ năng lượng cao hơn	• Bé ăn ngủ tốt hơn, có thể có thay đổi trong nếp ngủ (giảm giấc ban ngày) • Tâm trạng vui vẻ, thoải mái

Lưu ý về GS: Tâm lý chung của các mẹ khi thấy con ăn nhiều mà lại hay cáu kỉnh, ngủ không ra gì là tưởng con ăn không no, hoặc sữa của mẹ không đủ. Thực tế, việc con ăn nhiều lần và đòi ăn nhiều hơn là một cách để cơ thể mẹ tự điều chỉnh để tăng lượng sữa. Sai lầm của các mẹ lúc này là cho con ăn thêm sữa ngoài vì tưởng mình không đủ sữa cho con.

Sau thời kỳ phát triển thể chất (GS), sai lầm của các mẹ là bất chấp sự phản đối của các con, mà cho ăn quá dày và đòi hỏi con ăn nhiều dẫn đến ức chế tâm lý cả mẹ và con, đồng thời đảo lộn chu trình ăn ngủ của con.

CHƯƠNG 3
Ăn dặm bé chỉ huy (Baby led Weaning)



Khi Nhím được hơn 4 tháng, tôi thường cho bé ngô`i trong lòng vào giờ cơm. Một vài bữa đâ`u tiên bé quan sát râ´t hào hứng những hành động "lạ lùng" mà ba mẹ đang làm. Tới những bữa ăn sau đó, bé bă´t đâ`u đưa tay ra cô´ gă´ng với lâ´y đô` ăn mà mẹ đang gă´p, hoặc mạnh mẽ hơn là níu lâ´y tay mẹ để cô´ gă´ng điê`u khiển miê´ng đô` ăn vào miệng bé.

Thời gian đó, tôi cũng đang miệt mài nghiên cứu các tài liệu hướng dẫn việc chuẩn bị và chế biến thức ăn dặm cho con, trong đầu đầy sự phân vân về các quy trình xay, quấy bột, nấu cháo cũng như nỗi lo sợ tột độ về việc phải bóp mồm hay bế con nhong nhong ra đường dụ ăn mỗi bữa.

Đúng lúc này, tôi đọc được về phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (BLW) từ một blog của một mẹ Việt trên mạng. Thời gian ấy, thông tin về BLW bằng tiếng Việt có rất ít, tìm thông tin tiếng Anh cũng không có nhiều, chủ yếu là sách giấy phải mua qua Amazon gửi về. Ở Việt Nam lúc đó cũng chỉ có một vài mẹ đã áp dụng nhưng thông tin cũng không nhiều nhặn gì hơn. Tuy nhiên, khi nhìn những bức ảnh và video các em bé đang ngồi ngay ngắn trong chiếc ghế ăn, say mê bốc và gặm một miếng rau hay thớ thịt, tôi đã ngay lập tức biết rằng đây là cách ăn dặm phù hợp nhất với Nhím.

Không lích kích xay nghiền cháo bột, không đi rong, không có những bữa ăn ngập trong nước mắt và tiếng quát mắng hay cảnh con dán mắt vào tivi trong khi mẹ tranh thủ nhồi được thìa nào hay thìa đấy. Một viễn cảnh tuyệt vời. Và hơn hết nó dường như hoàn toàn phù hợp với những gì tôi thấy ở Nhím trong những bữa ăn bé ngồi cùng tôi.

Vào thời gian đó, tôi chỉ nghĩ đơn giản rằng Nhím phù hợp với cách ăn này. Sau này, khi đã hoàn toàn thành công trong việc áp dụng BLW cho Nhím và thường xuyên tư vấn cho các mẹ có con trong độ tuổi ăn dặm khác trong hội chia sẻ về BLW trên Facebook, tôi hiểu ra rằng BLW phù hợp với mọi trẻ em, tự ăn là một bản năng của trẻ, giống như bò, đi hay nói vậy, chỉ có điều ta có tạo điều kiện cho con được phát triển hoàn toàn bản năng đó hay không mà thôi.

Hầu hết các bé mà tôi được gặp hay được kể trong khi tư vấn đều thể hiện rằng bé muốn được cầm nắm, được đưa các miếng đồ ăn của ba mẹ vào miệng khi bé được khoảng 4 - 6 tháng tuổi. Phần lớn chúng ta nghĩ rằng, giống như các món đồ chơi khác, bé chỉ đang tò mò và muốn đưa vào miệng thôi. Nhưng trên thực tế quan sát, việc các bé ngậm đồ chơi và việc các bé tự đưa đồ ăn vào

miệng là hoàn toàn khác nhau, và các bé hoàn toàn ý thức được sự khác nhau này, chỉ có người lớn là nhầm lẫn thôi.

I. CHUẨN BỊ CHO VIỆC ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY

1. Ăn dặm bé chỉ huy và các ưu điểm

Hầu hết khi nhắc đến “ăn dặm” là ta nghĩ ngay tới bột, cháo, thức ăn nghiền nhuyễn và cảnh người lớn đút cho bé. Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (BLW)[1] lại có cách giới thiệu thức ăn đầu đời cho bé trái ngược hoàn toàn với những gì chúng ta thường thấy.

Ăn dặm bé chỉ huy – như tên gọi của nó, là phương pháp ăn dặm mà bé sẽ tự đút cho mình ngay từ đầu. Không có thức ăn xay nhuyễn hay người lớn đút cho bé ăn. Bé được ngồi cùng gia đình trong bữa ăn, tham gia ăn cùng với cả nhà khi bé đã sẵn sàng, tự đưa thức ăn vào miệng và xử lý thức ăn bằng cách điều khiển tay, miệng cũng như phối hợp sử dụng các giác quan.

Ban đầu bé sẽ dùng tay bốc thức ăn, thức ăn của bé lúc này là các miếng rau củ cắt thanh dài hấp, thịt thái dọc thớ luộc chín hay những miếng trái cây vừa ăn. Khi lớn hơn bé sẽ học cách sử dụng thìa, nĩa, đũa để tự ăn. Khoảng 1 tuổi bé có thể ăn hầu hết các món ăn như người lớn.

Ưu điểm của Phương pháp BLW

✿ Bé được tự khám phá nhiều mùi, vị, màu sắc và cấu trúc khác nhau của các loại thức ăn (như mềm, cứng, trơn, ráp, lỏng, sệt, v.v...) tạo hứng thú trong việc ăn uống - mỗi bữa ăn giống như một cuộc phiêu lưu khám phá đầy mới mẻ.

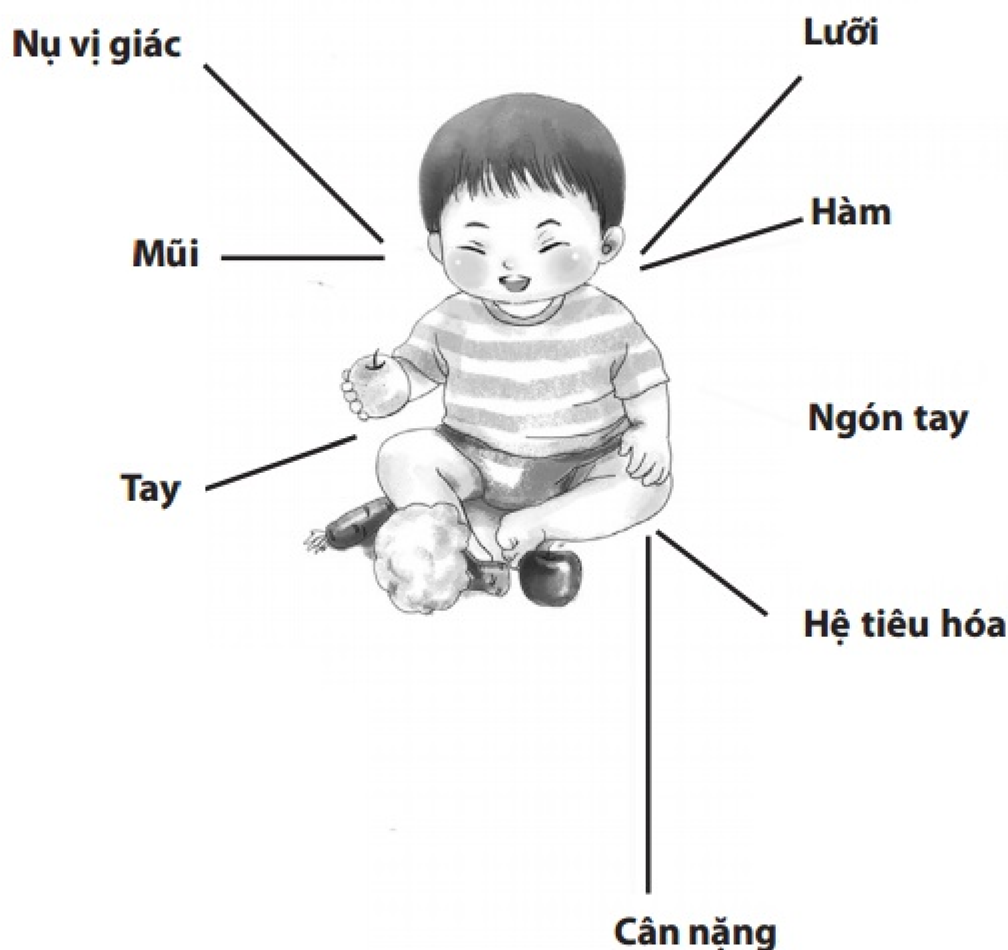
✿ Bé được khuyến khích phát triển tính tự lập và tự tin, được tự quyết định sẽ ăn cái gì, lượng bao nhiêu để phù hợp với nhu cầu của cơ thể bé.

✿ Kĩ năng nhai và sự tương tác giữa tay - mắt được hoàn thiện sớm, góp phần kích thích sự phát triển não bộ.

✿ Hạn chế hiện tượng kén ăn và những cuộc “tranh đấu” giữa bé và người lớn.

Tự ăn là một bản năng cũng giống như việc bé biết lẫy, bò, đi, nói... Các bé từ 6 tháng tuổi đều có thể bắt đầu tập tự mình ăn nếu được tạo điều kiện. Hãy tin tưởng ở bé và trao cho bé quyền được TỰ QUYẾT ĐỊNH ĂN GÌ, ĂN NHƯ THẾ NÀO VÀ ĂN BAO NHIÊU.

LỢI ÍCH CỦA ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY



Mắt: Ăn dặm bé chỉ huy cho phép bé khám phá và phân biệt được nhiều màu sắc khác nhau thông qua màu sắc của thức ăn thay vì một màu nhờ nhờ và hỗn độn của đồ ăn nghiền nhuyễn.

Nụ vị giác: Bé được sinh ra với 10.000 nụ vị giác ở lưỡi và việc ăn dặm tự chủ giúp bé có được sự trải nghiệm đầy thú vị với các loại mùi vị khác nhau nơi đầu lưỡi.

Mũi: Trước khi ăn, bé có thể ngửi được mùi vị đồ ăn giúp cho việc nhận biết và thưởng thức món ăn thêm phần thú vị và hấp dẫn.

Tay: Sờ và cảm nhận bằng tay là cách quan trọng nhất giúp bé khám phá và tìm hiểu về thế giới xung quanh. Các bé ăn dặm BLW sớm được làm quen và học được cách sử dụng tay để cảm nhận và xử lý các loại hình dạng, kích cỡ, kết cấu khác nhau của mọi vật.

Lưỡi: Phản xạ đẩy lưỡi của bé sớm được phát triển hoàn thiện.

Hàm: Hoạt động nhai giúp bé thực hành việc di chuyển miệng và lưỡi – là điều kiện sẵn sàng cho việc tập nói. Việc bón thìa với các thức ăn nghiền nhuyễn không tạo cơ hội cho bé hình thành phản xạ nhai.

Ngón tay: Vào khoảng 8 - 9 tháng, các bé ăn dặm BLW đã bắt đầu học được cách sử dụng 2 ngón tay để bốc nhón thức ăn cũng như đồ vật. Các ngón tay của bé trở nên linh hoạt và khéo léo hơn.

Hệ tiêu hóa: Bé được làm quen với thức ăn thô khi hệ tiêu hóa của bé đã sẵn sàng và tạo bước đệm cho sự phát triển của cơ thể bé. Hệ tiêu hóa được tập dượt để đảm bảo có thể dễ dàng tiêu hóa, hấp thụ và tạo ra năng lượng đủ cho bé khi bé tới giai đoạn phát triển nhiều hơn các kĩ năng vận động thô.

Cân nặng: Bé ăn BLW sẽ tự quyết định mình ăn gì, ăn bao nhiêu phù hợp với nhu cầu của cơ thể bé. Đối với các bé được đút ăn, cha mẹ thường sẽ đút nhiều hơn lượng thức ăn mà bé cần, cung cấp quá nhiều calo và chất béo không cần thiết cho cơ thể.

Sự tự tin: Việc bé tự xoay xở khám phá và thành công với việc tự đút cho mình ăn khiến bé trở nên tự tin hơn khi làm mọi việc và khám phá thế giới. Ngoài ra, khi tự ăn bé sẽ không phải chịu sức ép

vê` việc ăn uô´ng, bé được tự quyê´t định vê` việc ăn uô´ng của bản thân.

Tính tự lập: Việc bé được phép tự chủ trong việc ăn uô´ng sẽ tạo tiê`n đê` cho sự phát triển tính tự lập của bé. Bé sẽ học được cách tự chăm sóc bản thân và thích được làm mọi việc một cách tự lập.

Kĩ năng phô´i hợp: Bé sớm phát triển kĩ năng phô´i hợp giữa tay và mă´t khi tìm cách đưa thức ăn từ trên bàn vào miệng. Kĩ năng phô´i hợp tay - mă´t là một kĩ năng quan trọng trong việc phát triển kĩ năng vận động tinh của bé.

2. Chuẩn bị cho việc ăn dặm bé chỉ huy

Chuẩn bị cho bé

Ăn và tự ăn là một bản năng tự nhiên của trẻ, tuy nhiên để việc bé tự ăn dặm được diễn ra suôn sẻ và dễ dàng hơn bạn nên thực hiện một vài điê`u nho nhỏ sau đây:

Khuyê´n khích bé câ`m nă´m, với tay lâ´y đô` chơi và đưa vào mô`m. Nhiê`u bà mẹ cho ră`ng việc con gặm tay hay gặm đô` chơi là không tô´t và mâ´t vệ sinh. Tuy nhiên, đó chỉ là cách nhìn một chiê`u. Trẻ khám phá thê´ giới xung quanh bă`ng tâ´t cả các giác quan: sờ, nhìn, nghe, ngửi và nê´m. Khi thâ´y một đô` vật mới, bé sẽ muô´n sờ để biê´t vật này thô hay trơn, mê`m hay cứng, bé sẽ quan sát bă`ng mă´t để đánh giá hình ảnh của đô` vật, sẽ đưa lên mũi ngửi, lă´c hoặc ném để nghe tiê´ng động và tâ´t nhiên là đưa vào mô`m để đánh giá "mùi vị" và kê´t câ´u của đô` vật. Câ´m cản bé sử dụng bâ´t kỳ giác quan nào để khám phá là ngăn cản bước phát triển của con. Vì thê´, bạn hãy chọn cho bé những món đô` chơi an toàn và khuyê´n khích con nhặt đô` chơi lên rô`i đưa vào mô`m "nê´m".

Cho bé tham gia bữa ăn cùng gia đình. Hãy để bé ngô`i trong lòng khi bạn dùng bữa, chỉ và giới thiệu cho con thâ´y các món ăn trên bàn, giải thích cho con nghe việc cả nhà đang làm, và nói với con ră`ng sớm thôi con cũng sẽ ngô`i ăn cùng mọi người như thê´. Bạn cũng có thể đưa cho bé một cọng rau luộc hay một miê´ng su su để bé

thử cầm nắm, mút và thưởng thức. Hãy nhớ, lúc này chỉ nên để bé mút mà thôi.

Không có quá nhiều thứ cần phải chuẩn bị cho bé, tuy nhiên hãy ghi nhớ kĩ năng cần nhất là việc sử dụng tay, càng sớm càng tốt, bạn hãy tham khảo và áp dụng các bài luyện cầm nắm cho bé. Việc này không chỉ giúp ích cho quá trình ăn dặm BLW mà còn có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phát triển trí não và các kĩ năng về sau của bé.

Chuẩn bị tâm lý của cha mẹ

BLW là một cách ăn dặm còn rất mới và có những kiến thức khác xa (đôi khi là kỳ cục) với những gì chúng ta đã biết và vẫn thường được nghe. Việc loại bỏ hoàn toàn quy trình ăn "từ nhuyễn đến thô", từ chối hoàn toàn sự hỗ trợ của người lớn trong quá trình ăn (đút thìa), nói không với các thói quen nuông chiều trẻ nhỏ trong giờ ăn (vừa ăn vừa chơi, cho xem tivi, đi rong...) và thay vào đó là việc bắt đầu ăn thô ngay từ đầu, để bé tự bốc ăn và ngồi ngoan trong ghế ăn thực sự là những điều quá mới mẻ và lạ thường trong con mắt của những người xung quanh. Rất nhiều bà mẹ khi cho con ăn theo phương pháp BLW đã gặp phải sự phản đối và không tin tưởng của gia đình, bị bạn bè, lối xóm dị nghị bởi cách nuôi con chẳng giống ai, và đôi khi là cả những bình luận không hay từ những người không quen. Bởi vậy, hãy chuẩn bị tâm lý thật kỹ trước khi bắt đầu!

✿ Hãy nghiên cứu thật kỹ các tài liệu và chuẩn bị các kiến thức thật vững vàng. Khi đã nắm chắc được việc mình sẽ làm và phải làm như thế nào, bạn hoàn toàn đủ tự tin để vượt qua mọi sự cản trở. Hãy đọc và ghi nhớ những tình huống sẽ được nêu ra trong các phần tiếp theo của chương này để luôn bình tĩnh trước mọi sự việc cũng như có câu trả lời xác đáng cho mọi nghi vấn được đặt ra.

✿ Hãy tin vào quyết định của bản thân. Hãy tin vào khả năng của con. Hãy tin mình đang làm những điều tốt đẹp nhất cho con. Có thể sẽ có rất nhiều người và rất nhiều điều làm bạn nản chí và muốn khóc. Nhưng hãy mạnh mẽ và quyết tâm. Hãy tìm một vài

người có cùng quan điểm với bạn để có thể san sẻ tâm tư những lúc cần thiết.

✿ Kiên nhẫn, kiên nhẫn và cực kỳ kiên nhẫn. Không có thành công nào là dễ dàng và nhanh chóng. Hãy đọc và tìm hiểu kỹ các mốc phát triển trong quá trình ăn của con để không cảm thấy sốt ruột và lo lắng. Hãy luôn tin vào con và tự thả lỏng bản thân. Tất nhiên bạn muốn thấy con tiến bộ từng ngày, nhưng hãy để con có thời gian, đừng hối thúc con.

Chuẩn bị đồ dùng cần thiết

Ăn dặm bé chỉ huy không yêu cầu quá nhiều các đồ dùng cần phải chuẩn bị. Bé được ăn các loại đồ ăn gần giống như người lớn nên việc chế biến không đòi hỏi phải có dụng cụ chuyên biệt hay cách chế biến thức ăn cầu kỳ. Ngoài một chiếc ghế ăn có kèm khay ăn chuyên dụng dành cho việc ăn dặm của trẻ là yêu cầu bắt buộc, các đồ dùng khác có thể có hoặc không có tùy thuộc vào giai đoạn ăn dặm của bé cũng như điều kiện của từng gia đình.

Ghế ăn có kèm khay ăn: Ghế bằng nhựa có thể xếp gọn là sản phẩm được nhiều gia đình lựa chọn do tính chất nhỏ gọn, tiện dụng. Bạn có thể dễ dàng lau chùi, cất đi và mang theo khi đi ăn ở bên ngoài.

Yếm ăn: Các loại yếm ăn chất liệu không thấm nước và có máng hứng thức ăn bên dưới là lựa chọn phù hợp cho các bé ăn dặm BLW, vì khi ăn các bé thường xuyên làm rơi và bôi bẩn quần áo. Loại yếm có tay dài cũng là lựa chọn được yêu thích.

Khăn giấy, khăn ướt hoặc khăn vải: Dùng khi cần thiết.

Bát có đế dính: Bát ăn có đế hút dính chắc vào khay của ghế ăn để tập cho bé làm quen với việc ăn trong bát. Bát ăn thường được giới thiệu vào giai đoạn bé biết bốc nhón (dùng 2 ngón tay để bốc).

Thìa, nĩa: Bạn sẽ không cần tới thìa nĩa cho tới khi bé bắt đầu tập xúc. Thìa nĩa có thể được giới thiệu cho bé vào khoảng 10 - 11

tháng tuổi. Tuy nhiên thường phải tới 15 tháng hoặc hơn các bé mới có thể thực sự sử dụng thìa trong ăn uống (tự xúc thành thạo).

Miếng nilon trải lớn: Nếu nhà bạn dùng thảm hoặc không muốn phải lau chùi sàn nhà sau mỗi bữa ăn của bé, hãy chuẩn bị một miếng nilon trải lớn bên dưới ghế ngồi ăn của bé. Bạn chỉ cần dọn miếng nilon sau khi bé ăn xong.

Hộp nhựa trữ thức ăn: Ban đầu bé sẽ không ăn nhiều, vì vậy bạn có thể chia nhỏ các phần đồ ăn và cho vào hộp trữ trong tủ lạnh để cho bé ăn trong nhiều bữa.

3. Bắt đầu ăn dặm từ 6 tháng tuổi

Nhiều người nghĩ rằng trẻ nên bắt đầu được dặm thêm các thức ăn ngoài sữa vào khoảng 4 tháng tuổi, thậm chí sớm hơn - từ 3 tháng. Rất thường xuyên tôi được hỏi rằng đợi đến 6 tháng mới ăn dặm thì con có bị thiếu chất không? Đối với các mẹ đang cho con bú thì thậm chí còn có một "truyền thuyết" nói rằng sữa mẹ sau 4 tháng sẽ không còn chất gì nữa, bé bú chỉ như uống nước lã thôi, nếu không cho bé ăn dặm thì bé sẽ còi xương, suy dinh dưỡng, chậm phát triển. Hoặc một "truyền thuyết" không kém phần li kỳ khác tôi thường được nghe là "phải ăn dặm sớm thì bé mới no, chắc dạ và ngủ ngon giấc".

Những điều kể trên có lẽ là chuẩn mực đúng ở một khoảng thời gian nào đó, nhưng ở thời điểm hiện tại nó không còn mang tính chính xác nữa. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, trong 6 tháng đầu tiên bé chỉ cần bú sữa hoàn toàn để đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng, và cho đến 1 tuổi sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

6 tháng đầu khi bé mới sinh ra, hệ tiêu hóa vẫn chưa thực sự hoàn thiện, sữa là thực phẩm phù hợp nhất đối với hệ tiêu hóa của bé vì sữa tiêu hóa trực tiếp ở ruột mà không cần thêm men tiêu hóa trong cơ thể bé tiết ra, bé chỉ cần ăn và ruột sẽ làm những việc còn lại. Mãi tới khi bé được 6 tháng tuổi thì hệ tiêu hóa của bé bao gồm

dạ dày, gan, tụy, mật... và tuyê´n nước bọt mới thực sự hoàn thiện để sẵn sàng xử lý các loại thức ăn đặc, ră´n ngoài sữa.

Dù bạn sẽ cho con ăn dặm theo cách nào, dù món ăn đâ`u tiên bạn giới thiệu cho bé chỉ là một chút bột quâ´y, một tẹo nước cháo loãng hay là nguyên một phâ`n rau củ quả că´t miê´ng... thì xin hãy đợi đê´n khi con được 6 tháng tuổi, để cơ thể bé hoàn toàn sẵn sàng cho việc tiêu hóa thức ăn. Ăn uô´ng là một sự hưởng thụ, không phải là một cuộc chạy đua!

4. Con đã sẵn sàng

Em bé của bạn – như đã nói ở trên – có thể đã bă´t đâ`u đưa tay ra với lâ´y đô` ăn khi ngô`i ăn cùng bạn, hoặc mă´t nhìn chăm chú kèm theo tiê´ng chép miệng như bị bỏ đói từ nghìn năm khi thâ´y bạn đang ăn từ 4 tháng tuổi. Em bé của bạn – có lẽ đang dâ`n cán mô´c 6 tháng đâ`u đời và cơ thể đã gâ`n như sẵn sàng cho việc ăn uô´ng đâ`y hứng thú phía trước. Nhưng những dâ´u hiệu nào thực sự cho thâ´y ră`ng bé đã sẵn sàng cho việc ăn dặm?

Các dâ´u hiệu bé đã sẵn sàng cho việc ăn dặm

✿ Bé đã có thể ngô`i vững không câ`n hoặc câ`n ít sự trợ giúp và có thể giữ thẳng đâ`u khi ngô`i.

✿ Bé với tay chộp lâ´y đô` vật và đưa vào mô`m chính xác.

✿ Khi bé gặm đô` chơi, bạn thâ´y bé có vẻ như đang “nhai” chúng.

✿ Bé đã gâ`n đủ (hoặc hơn) 6 tháng tuổi.

Một điê`u râ´t quan trọng ră`ng mỗi em bé là một cá thể hoàn toàn khác biệt, do đó có những bé sẽ sẵn sàng sớm hơn những bé khác và ngược lại có những bé sẽ chậm hơn. Đừng sô´t ruột nê´u bé đã đủ 6 tháng mà chưa ngô`i vững, bạn có thể dời lại ngày bé ăn dặm muộn hơn một chút. Hãy ghi nhớ dưới 1 tuổi sữa vẫn là nguô`n dinh dưỡng chính, ăn dặm chỉ để bé tập làm quen với thức ăn thô, tập cách nhai nuô´t, tập cách xử lý thức ăn mà thôi.

5. Các nguyên tắc cần nhớ

Em bé của bạn đã hoàn toàn sẵn sàng và bạn cũng rất háo hức chờ đến ngày giới thiệu cho bé những món ăn hấp dẫn. Mặc dù nói rằng ăn và tự ăn là một bản năng của trẻ, tuy nhiên vẫn có một số quy tắc bạn nên tuân thủ để đảm bảo cho sự an toàn của bé cũng như hiệu quả của việc giới thiệu đồ ăn dặm ngoài sữa:

✿ Cho bé ngồi thẳng lưng, mặt đối diện với bàn, ngồi trong lòng bạn hoặc trên ghế ăn riêng của bé. Hãy đảm bảo rằng bé ngồi vững, cánh tay và bàn tay ở tư thế thoải mái. Nếu bé còn chưa ngồi vững hẳn và cần một chút sự hỗ trợ, bạn có thể kê thêm khăn hoặc gối nhỏ bên dưới và xung quanh để hỗ trợ bé. Nếu bé hoàn toàn chưa thể tự ngồi và giữ thẳng đầu hãy chờ thêm một thời gian nữa.

✿ Đặt thức ăn trên khay ăn trước mặt bé, hoặc để cho bé bốc thức ăn từ tay của bạn, đừng đút đồ ăn vào miệng bé. Ban đầu, tay bé có thể còn lóng ngóng làm rơi vãi đồ ăn hoặc không bốc được thức ăn, bạn có thể trợ giúp hướng dẫn bé đôi chút, nhưng hãy để bé là người đưa thức ăn vào miệng mình.

✿ Bắt đầu với những thức ăn dễ cầm lên và an toàn: Các loại rau củ quả cắt thanh dài cỡ hai ngón tay hoặc nhỏ hơn. Bạn có thể sử dụng dao lượn sóng khi cắt đồ ăn cho bé để làm giảm độ trơn của thực phẩm. Ban đầu, các món ăn chủ yếu được hấp, luộc. Thức ăn không nên nấu quá nhừ sẽ khiến bé bóp nát trong tay trước khi đưa được vào miệng (nên nhớ tay của bé lúc này còn rất lóng ngóng). Vì mỗi bé mỗi khác nên bạn cần theo dõi thái độ và kĩ năng của bé để thay đổi cách cắt và độ chín của thức ăn cho phù hợp với bé.

✿ Cho bé ăn đa dạng thức ăn và tránh những loại thức ăn không tốt cho sức khỏe. Bạn không nên hạn chế các món ăn của bé trừ khi gia đình bạn có tiền sử dị ứng với một số loại thực phẩm nào đó (hải sản, trứng, nấm...). Hãy giới thiệu cho bé nhiều loại hương vị và độ thô mịn khác nhau - một chút hạt tiêu cay hay một vài miếng khổ qua đắng cũng là một trải nghiệm thú vị - bạn sẽ ngạc nhiên về khả năng ăn uống của bé.

✿ Cho bé ăn cùng lúc với bữa ăn của gia đình bất cứ khi nào có thể. Bé chịu ngồi được bao lâu thì cho bé ngồi bấy nhiêu, bất cứ khi nào bé khóc đòi ra hãy ngừng ngay bữa ăn lúc đó và cho bé ra khỏi ghế.

✿ Chọn thời điểm mà bé không bị mệt hay đói, vì khi đó bé sẽ tập trung. Thời điểm được đề nghị là sau khi bú sữa và trước khi đi ngủ ít nhất 1 giờ.

✿ Duy trì cho bé bú đủ nhu cầu vì sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng chính cho tới khi bé 1 tuổi.

✿ Đặt nước trên bàn trong bữa ăn để bé có thể uống khi cần. Nên tập cho bé sử dụng ống hút hoặc uống bằng cốc từ sớm.

✿ Không nên hối, thúc giục bé hoặc làm bé mất tập trung khi bé đang ăn. Cha mẹ nên theo dõi bé khi ăn nhưng là theo dõi trong yên lặng, hãy để cho bé tập trung vào việc ăn uống và ngồi bao lâu tùy thích.

✿ Đừng đút thức ăn vào miệng giùm bé hoặc cố thuyết phục bé ăn thêm khi bé đã tỏ ra chán.

✿ Không để bé ngồi một mình với thức ăn.

6. Dưới 1 tuổi, sữa là dinh dưỡng chính

Rất nhiều bà mẹ nghĩ rằng việc cho bé ăn dặm đồng nghĩa với việc từ thời khắc này bé sẽ nhận dinh dưỡng chính từ thức ăn.

Trên thực tế, dưới 1 tuổi sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất, ăn dặm chỉ là tập cho bé quen với các loại thức ăn, là tập các kĩ năng như cầm nắm, xử lý thức ăn v.v...

Dưới 1 tuổi các bé chưa cần nhiều năng lượng cho các hoạt động hàng ngày, do đó sữa vẫn là nguồn cung cấp đủ năng lượng và dễ tiêu hóa nhất cho bé. Lúc này, ăn dặm là thời gian để dạ dày cũng như hệ tiêu hóa của bé tập tiêu hóa thức ăn. Dạ dày làm quen với việc

nhào trộn thức ăn, các tuyến gan, mật, tụy học cách tiết ra các dịch tiêu hóa phù hợp để tiêu hóa thức ăn. Việc ăn dặm giai đoạn dưới 1 tuổi không nên trở thành gánh nặng cả về lượng và chất bởi nó có thể gây quá tải cho hệ tiêu hóa vừa mới hoàn thiện của bé, và hơn hết điều này tạo ra áp lực cho cả gia đình và bé. Mỗi bữa ăn nên là một sự trải nghiệm đầy thú vị chứ không nên là một cuộc chiến với nước mắt và những lo âu, giận dữ!

Sau 1 tuổi bé sẽ bắt đầu tự điều chỉnh để ăn nhiều hơn, đa dạng thực phẩm hơn và giảm lượng sữa đi. Lúc này, hệ tiêu hóa của bé đã trải qua quá trình rèn luyện và sẵn sàng cho việc xử lý lượng thức ăn lớn để cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển vượt trội trong thời kỳ tiếp theo của bé.

7. Các vấn đề về tiêu hóa

Bệnh đau dạ dày

Khi nghe nói về phương pháp ăn dặm bé chỉ huy, gần như ngay lập tức mọi người sẽ hỏi tôi rằng: “Ăn như thế bé đau dạ dày thì sao?”

Thực tế, ăn thô không hại cho dạ dày mà lại giúp cho dạ dày và ruột của bé.

Thứ nhất, bệnh đau dạ dày là do vi khuẩn gây ra. Ngoài ra một chế độ ăn uống không điều độ (ăn quá nhanh, ăn vặt, ăn không đúng bữa, ăn trước khi đi ngủ), hút thuốc lá và uống nhiều bia rượu cũng như tình trạng stress kéo dài cũng là các nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày. Như vậy, không hề có lý thuyết nào nói rằng ăn thức ăn không nghiền nhuyễn là nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày.

Thứ hai, việc làm nhỏ thức ăn là ở miệng chứ không phải ở dạ dày. Dạ dày chủ yếu là co bóp nhào trộn thức ăn với dịch tiêu hóa do gan, mật và tụy tiết ra.Việc bé nhai sẽ làm tuyến nước bọt tiết ra dịch vị, cũng là một loại men tham gia vào quá trình tiêu hóa.

Khi ăn thô bé sẽ phải nhai để vừa làm nhỏ thức ăn vừa trộn dịch vị vào thức ăn. Khi thức ăn vào đến dạ dày thì sẽ được trộn thêm dịch tiêu hóa khác từ gan, mật, tụy. Cuối cùng, thức ăn được lên men và phân hủy thành dạng lỏng để thẩm thấu qua thành ruột.

Bạn nghĩ rằng cho con ăn lỏng, nhuyễn là giúp tiêu hóa dễ dàng hơn nhưng thực tế lại làm cho ruột quá tải khi thức ăn không được trộn men tiêu hóa một cách tự nhiên. Đối với thức ăn nhuyễn, bé chỉ cần nuốt nên đã bị thiếu đi dịch vị. Khi vào đến dạ dày, do không cần co bóp nhiều nữa nên cũng làm giảm lượng dịch tiêu hóa được trộn vào thức ăn.

Việc ăn thức ăn nghiền nhuyễn kéo dài sẽ dẫn tới các tuyến tiết dịch trong cơ thể giảm tiết dịch và dẫn đến hiện tượng chán ăn. Bé chán ăn mẹ lại cho uống men tiêu hóa và nếu dừng uống bé lại chán ăn bởi cơ thể bé không tự tiết ra các men tiêu hóa tự nhiên mà bị phụ thuộc vào men được bổ sung bên ngoài. Như cái vòng luẩn quẩn, các mẹ không tìm ra lời giải trong khi chính phương pháp cho ăn thiếu khoa học lại chính là câu trả lời.

Ăn gì ra nấy

Một tình huống khác về vấn đề tiêu hóa rất phổ biến khiến các mẹ vô cùng lo lắng là việc bé ăn và cho ra chất thải lổn nhổn đầy những mẩu thức ăn còn gần như nguyên hình dạng. Có vẻ như bé không tiêu hóa được những thức ăn này và một số mẹ còn lo lắng rằng những miếng rau củ hấp có thể sẽ làm trày xước hoặc thậm chí thủng dạ dày non nớt của bé.

Việc bé đi phân lổn nhổn những mẩu thức ăn khi mới tập ăn hoàn toàn không phải là một tín hiệu đáng lo ngại. Thậm chí, bạn nên vui vì bé đã học được cách cho thức ăn vào mồm và nuốt chúng. Còn vì sao con bạn lại thải ra (gần như) hoàn toàn những gì bé đã ăn vào ư? Hãy quay trở lại vấn đề về sữa: Trước 6 tháng tuổi (hoặc trước khi bé bắt đầu ăn dặm) dinh dưỡng duy nhất bé nạp vào là sữa. Sữa có thể tiêu hóa trực tiếp tại ruột mà không cần thêm các loại men hay dịch tiêu hóa nào. Sữa tất nhiên cũng không cần phải nhào trộn hay nghiền nát! Vì vậy cơ thể bé chưa hề có phản xạ tiêu hóa thức

ăn, mà cụ thể là co bóp nghiền nát thức ăn và tiết ra các loại dịch tiêu hóa phù hợp, nên khi thức ăn lần đầu được đưa vào cơ thể thì hệ tiêu hóa chưa thể ngay lập tức phối hợp nhịp nhàng để tiêu hóa những thức ăn này. Tình trạng này thường kéo dài trong khoảng 1 tháng và có thể sẽ lâu hoặc nhanh hơn tùy vào loại thực phẩm bé ăn và cơ địa từng bé.

Nếu bạn nghĩ rằng cho con ăn đồ ăn xay nhuyễn, nghiền nát thì sẽ không gặp tình trạng này thì bạn đã lầm. Đơn giản là do đồ ăn nhuyễn khi thải ra sẽ trộn lẫn trong chất thải nên bạn không thể nhìn thấy mà thôi. Một thử nghiệm đơn giản là bạn cho bé ăn riêng biệt một loại thức ăn có màu đậm như cà rốt luộc nghiền nát, hay rau xanh xay nhỏ, bạn sẽ thấy bé đi ra có những lợn cợn màu cam, màu xanh lẫn trong chất thải, tức là dù có xay nhỏ hay để nguyên miếng thì lúc đầu bé cũng không thể tiêu hóa hoàn toàn được thực phẩm như nhau vì hệ tiêu hóa chưa tiết ra đủ dịch tiêu hóa cần thiết.

Một ý kiến khác cho rằng, như vậy lúc đầu tôi cho con ăn đồ xay nhuyễn sẽ làm giảm áp lực cho hệ tiêu hóa hơn là việc bắt đầu ngay bằng thức ăn nguyên miếng. Về mặt logic điều này nghe có vẻ hợp lý, nhưng cơ chế hoạt động của các cơ quan trong cơ thể lại cho thấy rằng việc được tập luyện với thức ăn nguyên miếng ngay từ đầu sẽ làm hệ tiêu hóa nhanh chóng quen được với việc tiêu hóa thức ăn một cách có hiệu quả hơn. Đặc biệt hơn nữa, khi bạn cho bé quyền được tự quyết định sẽ ăn như thế nào và bao nhiêu, khi ấy não bộ sẽ tiếp nhận được tín hiệu, chỉ đạo cho dạ dày nắm được lượng thức ăn cần phải co bóp nhào trộn, các tuyến tiết dịch biết được phải tiết ra lượng dịch bao nhiêu để tiêu hóa hết, cơ thể bé cũng biết lượng ăn bao nhiêu là đủ cho nhu cầu hoạt động và phát triển.... Hãy nhớ lại ở phần trước tôi đã nói rằng: sau 6 tháng, hệ tiêu hóa của bé đã hoàn thiện – có nghĩa là hệ tiêu hóa của bé đã sẵn sàng đảm nhận nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn theo đúng cách mà người lớn thực hiện.

Giống như bò, đi, nói, khi cơ thể sẵn sàng thì bé sẽ làm được, bất chấp suy nghĩ của người lớn rằng điều đó dường như quá khó đối với bé!

Một cơ thể được tập luyện từ sớm sẽ là một cơ thể khỏe mạnh. Một hệ tiêu hóa được tập luyện từ sớm sẽ là một hệ tiêu hóa khỏe mạnh!

Ọe và hóc

Một câu hỏi khác tôi cũng thường xuyên được nghe là: “Ăn thô như thế bé có bị hóc không?”. Bản thân tôi khi mới bắt đầu cho Nhím ăn những thanh cà rốt hấp đầu tiên trong lòng cũng cảm thấy đầy lo lắng và luôn ở trong tình trạng sẵn sàng ứng phó nếu con bị “hóc”. Nhưng thật kỳ diệu, ngoài một vài lần hơi đỏ mặt ọe ra thức ăn do lỡ nuốt miếng quá to, còn thì chưa bao giờ Nhím lâm vào tình trạng dị vật vướng vào đường thở nghiêm trọng – hay gọi ngắn gọn là HÓC.

Sau này, cũng như tất cả những điều “lạ lùng” khác mà tôi nghiệm ra khi tư vấn cho các mẹ, tôi tự tin chắc chắn rằng một khi các bé được chủ động kiểm soát việc thức ăn đưa vào miệng mình, được ăn các loại đồ ăn phù hợp với từng giai đoạn tập ăn và được ngồi thẳng lưng thì bé sẽ KHÔNG BAO GIỜ bị hóc.

Thông thường trong một vài tuần đầu khi mới làm quen với thức ăn theo BLW, có thể bé sẽ ọe ra đồ ăn. Hiện tượng này xảy ra một phần do bé chưa quen xử lý các thức ăn thô - lưỡi bé chưa đảo trộn thức ăn được nhuần nhuyễn, bé lại hay hấp tấp nuốt vội miếng thức ăn chưa được nghiền đủ nhỏ. Dần dần hiện tượng này sẽ không còn xảy ra nữa.

Hiện tượng bị nghẹn và ọe ở trẻ dưới 1 tuổi thực chất không nguy hiểm như ở người lớn. Ở người lớn, phản xạ ọe được khởi động ở phần cuống lưỡi, do đó khi dị vật vào tận bên trong mới xảy ra phản xạ ọe để đẩy dị vật ra ngoài. Còn với các bé 6 tháng tuổi thì phản xạ ọe được kích hoạt ngay ở đầu lưỡi nên bé dễ ọe ra hơn so với người lớn và bé ọe ngay khi miếng thức ăn còn ở xa đường hô hấp. Phản xạ ọe thực tế còn tốt trong việc bé tự học cách xử lý thức ăn an toàn vì sau một vài lần ọe do nuốt miếng quá to hay cho quá nhiều thức ăn vào mồm thì bé sẽ học được là không nên làm như thế nữa.

Có rất nhiều mẹ đánh đồng phản xạ ọe khi bị nghẹn với việc bị hóc và cảm thấy lo sợ khi bé ho, sặc và nôn trớ ra thức ăn. Tuy nhiên, dấu hiệu ho và ọe ra thức ăn thực chất lại là dấu hiệu cho thấy bé đang tự giải quyết được vấn đề. Ngược lại, khi một em bé bị hóc thực sự thường sẽ im lặng, mặt tím ngắt, không thể ho, khóc hay nói gì vì lúc này đường thở đã bị dị vật bít hoàn toàn. Đây là dấu hiệu rất nguy cấp và lúc này bé cần được trợ giúp để đẩy dị vật ra bằng các phương pháp sơ cứu khẩn cấp. Vì vậy, hãy luôn cho bé ngồi thẳng lưng khi ăn và để bé được chủ động điều tiết việc ăn uống của bản thân để tránh những nguy hiểm có thể xảy ra.

Một lưu ý vô cùng quan trọng khác liên quan đến vấn đề này đó là: Trong trường hợp bé có dấu hiệu bị nghẹn, ho và đang cố gắng ọe để đẩy thức ăn ra ngoài, cha mẹ nên bình tĩnh quan sát và để bé tự giải quyết. TUYỆT ĐỐI KHÔNG CAN THIỆP BẰNG CÁCH CHO TAY VÀO MÓC HỌNG CON HAY CHO CON UỐNG NƯỚC, những hành động này không giúp bé khỏi nghẹn nhanh mà thậm chí còn đẩy các dị vật đi sâu hơn vào đường thở, dẫn đến nguy cơ bị HÓC tăng cao. Hãy nhớ, một khi bé vẫn có thể ho, ọe, khóc thì bé vẫn có khả năng tự xử lý vấn đề - dấu hiệu nghiêm trọng và đáng lo lắng lại là khi bé trở nên im lặng, không thể ho, khóc và ọe.

Để đảm bảo an toàn, tốt hơn hết bạn nên tham gia một khóa học về sơ cấp cứu để kịp thời xử lý các tình huống khẩn cấp ở trẻ. Dưới đây là hình ảnh minh họa cho tình huống trẻ bị hóc và cách cấp cứu.



Kĩ năng nhai

Một quan niệm rất sai lầm đang phổ biến hiện nay là việc cho rằng các em bé phải mọc đủ răng hàm mới có thể nhai và ăn được các đồ ăn thô. Điều này cũng tương đương với việc sau 2 tuổi (là thời gian các bé mọc đủ răng sữa) thì con mới được cho làm quen với các loại đồ ăn nguyên miếng. Tuy nhiên, có một điều rất nhiều người lớn không hề biết tới, đó là phản xạ nhai của con người bắt đầu có vào khoảng 7 tháng tuổi và cũng giống như bất kỳ kĩ năng nào khác, nếu không được tạo điều kiện để thực tập đúng thời điểm thì phản xạ này sẽ mất đi.

Rất nhiều bà mẹ đã gặp vấn đề với việc ăn thô của con khi bé được 2 hoặc 3 tuổi, thậm chí lớn hơn. Các em bé này hầu hết đều

được ăn cháo, cơm hoặc đồ ăn xay nhuyễn cho tới ít nhất 2 tuổi. Bỏ qua việc nó gây quá tải tới hệ tiêu hóa như thế nào thì việc ăn đồ ăn xay nhuyễn quá lâu cũng chính là nguyên nhân làm mất đi phản xạ nhai của trẻ. Đứa trẻ - sau một thời gian dài ăn đồ ăn xay nhuyễn chỉ quen nuốt, giờ đây không biết cách điều khiển lưỡi, các cơ trong khoang miệng để nhai và nghiền nát thức ăn. Thức ăn dù nhuyễn hay nguyên miếng lớn khi được đưa vào miệng, các bé cũng chỉ biết nuốt. Và một sự thật hiển nhiên cho thấy, lúc này - với hàm răng đã mọc đầy đủ và thẳng hàng đẹp lối – các em bé vẫn hoàn toàn không biết nhai.

Có một thực tế mà rất nhiều người đang nhầm lẫn, đó là NHAI thực ra không phải là nhiệm vụ của răng. Răng chỉ là công cụ để nhai mà thôi. Nhai là sự kết hợp giữa lưỡi và các cơ trong khoang miệng, lưỡi đảo để nhào trộn thức ăn với nước bọt, các cơ được não điều khiển để di chuyển 2 hàm và nghiền nát thức ăn. Phản xạ nhai thường có lúc bé được khoảng 7 tháng và tất nhiên nếu lúc đó bé không được tạo cơ hội nhai, bé vẫn được đút những loại đồ ăn nghiền nát, xay nhuyễn thì phản xạ này sẽ mất đi, tới lúc đó việc bé có nhiều hay ít răng không còn quan trọng nữa, vì răng nếu không có sự điều khiển của não và các cơ thì cũng chỉ giống như “sản phẩm trưng bày” mà thôi.

Một vấn đề khác được đặt ra, vào giai đoạn 6 - 7 tháng tuổi, phần lớn các bé chỉ mới có vài cái răng cửa hoặc là chẳng có cái răng nào. Nếu nói răng là công cụ để nhai, thì thời điểm này bé sử dụng công cụ gì để nhai khi chưa có răng? Để trả lời câu hỏi này, ta phải quay lại một chút về kiến thức thai giáo. Sự hình thành cấu trúc của hàm và răng bắt đầu diễn ra rất sớm vào khoảng tuần thứ 6 của thai kỳ, bởi sự tăng nhanh của các tế bào biểu mô ở miệng tạo nên hình dáng hàm răng. Trải qua nhiều quá trình phát triển trong thời kỳ mang thai, khi sinh ra em bé có một lớp “đệm nướu” mà ta thường hay gọi là “lợi”. Nhiều người thường nghĩ rằng “lợi” của em bé mềm và yếu, tuy nhiên nếu bạn hỏi những bà mẹ đang cho con bú về cảm giác mỗi khi bị bé “cắn” bằng lợi thì bạn sẽ biết sự lợi hại thực sự của “bộ nhá” thời kỳ khai sơ này. Nếu vẫn chưa tin, bạn có thể thử bằng cách dùng ngón tay đưa vào miệng cho các em bé cắn... và đừng trách tôi vì đã xui dại bạn nhé! Đừng hình dung “lợi”

của em bé mềm xèo và héo hon giống như lợi của các ông bà cụ răng đã rụng lả tả, móm mém. Với “bộ nhá” nhìn có vẻ mong manh của mình, các bé hoàn toàn có thể xử lý rất nhiều loại đồ ăn thô không thua kém gì bất cứ một người lớn đầy đủ răng nào.

II. CÁC GIAI ĐOẠN ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY (BLW)

Tôi thường hay được các mẹ hỏi: "Chị ơi, mấy tháng thì con ăn được món này?", "Chị ơi, con em 12 tháng rồi mà không chịu xúc thìa, mấy tháng thì bé phải ăn bằng thìa?" và vô vàn những câu hỏi liên quan tới việc "mấy tháng con em biết làm gì, ăn gì?"

Không giống như các phương pháp ăn dặm khác, ăn dặm bé chỉ huy không chia các giai đoạn theo tháng tuổi cụ thể của bé. Bé BLW sẽ có toàn quyền quyết định mình thích ăn món gì, ăn bao nhiêu và ăn như thế nào phù hợp với nhu cầu và sự phát triển của bé. Bởi vậy, việc chia giai đoạn ăn dặm của bé theo tháng tuổi thường là không khả thi bởi mỗi bé sẽ có sự phát triển về tư duy, kĩ năng cũng như sở thích khác nhau.

Một em bé bắt đầu ăn dặm tự chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi có thể sẽ biết dùng thìa để tự xúc thức ăn vào 13 tháng, hoặc 16 tháng hoặc cũng có thể là 20 tháng. Một vài bé khác, bắt đầu với BLW muộn hơn, ví dụ từ 2 tuổi, có thể phải đến 30 tháng mới sử dụng thìa thành thạo. Một số trường hợp em bé sinh thiếu tháng cũng có nhiều khả năng phát triển các kĩ năng chậm hơn so với các bé sinh đủ tháng. Giới tính của bé - một phần nào đó – cũng là nhân tố ảnh hưởng tới sự phát triển kĩ năng của các bé. Các món ăn dành cho bé do đó cũng thay đổi phù hợp với kĩ năng mà bé đã đạt được.

Như vậy, bạn không thể cứ áp một khuôn theo tháng tuổi để buộc con mình phải đạt được một mục tiêu nào đó trong ăn uống, nhất là với các bé BLW.

Ăn dặm bé chỉ huy chia các giai đoạn ăn của bé dựa vào kĩ năng ăn uống mà bé đạt được. Nhìn chung, một em bé bắt đầu ăn dặm bé chỉ huy từ 6 tháng tuổi sẽ trải qua 4 giai đoạn chính:

✿ Giai đoạn tập bốc

✿ Giai đoạn bốc nhón (bằng 2 ngón tay)

✿ Giai đoạn tập dùng thìa (nĩa, dao... hoặc các dụng cụ hỗ trợ ăn uống khác)

✿ Giai đoạn hoàn thiện

Nói như vậy không có nghĩa là không có một mốc thời gian cụ thể nào cho việc phát triển các kĩ năng này của các bé. Ở phần tiếp theo đây tôi sẽ đưa ra các khoảng thời gian ước lượng cho mỗi giai đoạn ăn dặm BLW dựa trên tổng hợp thực tế của các bé đã áp dụng ăn dặm BLW tại Việt Nam. Tất nhiên, các mốc này chỉ mang tính tương đối để bạn tham khảo, con bạn có thể phát triển sớm hơn hoặc muộn hơn một vài tháng – không sao cả - một khi bé vẫn yêu thích và đam mê với việc ăn uống thì bạn hãy cứ quên các mốc thời gian đi và tận hưởng cùng con!

1. Giai đoạn tập bốc

Một số người gọi BLW là ăn bốc – tôi thực sự không thích tên gọi này. BLW bắt đầu bằng việc cho bé ngồi trên ghế, với tay bốc lấy đồ ăn để đưa vào miệng, nhưng đó không phải là tất cả những gì BLW hướng tới. Bốc - thực chất chỉ là giai đoạn bắt đầu của cả quá trình ăn dặm tự chủ của bé.

Với một em bé bắt đầu ăn dặm tự chỉ huy từ 6 tháng tuổi, cách để bé đưa được thức ăn vào miệng từ trên khay ăn là dùng cả lòng bàn tay để với, bốc, nắm chặt lấy đồ ăn rồi từ từ đưa vào miệng.

Kĩ năng của bé

Em bé của bạn khi mới bắt đầu thường rất lóng ngóng. Đồ ăn thì có vẻ quá trơn hoặc quá mềm, tay bé thì còn quá vụng về. Bạn sẽ thấy bé đưa tay ra cố với lấy miếng thức ăn nhưng lại làm đẩy miếng thức ăn ra xa hơn. Hoặc bé dùng tay bốc rồi nắm thật chặt và vô tình bóp nát đồ ăn trước khi đưa được bất cứ thứ gì vào miệng. Cảnh tượng khác, bé nắm được đồ ăn trong tay nhưng miếng đồ ăn thụt xuống bên dưới, bé cố gắng gặm nhưng chỉ gặm được vào tay. Bé có thể sẽ cảm thấy hơi bực bội và muốn bỏ cuộc.

Ngoài việc tay xử lý đồ ăn còn chưa khéo thì miệng bé cũng sẽ gặp 1 chút khó khăn. Bé thường sẽ đút vào miệng mình quá nhiều đồ ăn hoặc cắn một miếng quá lớn. Một số bé có thể bị ọe rất nhiều lần, ọe ra miếng thức ăn vừa nuốt hay thậm chí cả những thứ đã ăn cách đó hàng giờ.

Song song với việc bóp nát đồ ăn và ọe, ở giai đoạn này hệ tiêu hóa của bé cũng chưa thực sự đi vào nề nếp, chỉ mới bắt đầu làm quen với việc ăn thức ăn ngoài sữa nên mẹ có thể thấy bé cho ra sản phẩm giống như những gì bé đã ăn vào. Điều này thực sự không đáng lo ngại.

Thời gian lóng ngóng và vụng về của bé thường kéo dài khoảng 1 tháng (có thể ngắn hay dài hơn). Sau thời gian này, bé sẽ thực sự cảm thấy thích thú với việc ăn uống và ăn được nhiều thứ hơn. Tay của bé sẽ dần dần trở nên linh hoạt và khéo léo hơn. Bé sẽ vẫn cầm thức ăn bằng cả bàn tay nhưng sẽ không nắm quá chặt làm bóp nát thức ăn nữa. Bé cũng bắt đầu biết điều khiển các cơ hàm để cắn và nhai nhỏ thức ăn trước khi nuốt, do đó tình trạng nghẹn và ọe sẽ ít hơn. Hệ tiêu hóa của bé cũng dần quen với việc xử lý các thức ăn thô và bé sẽ bắt đầu cho ra "sản phẩm" mịn hơn trước.

Mẹ nên làm gì?

Bạn có thể sẽ cảm thấy hơi lo lắng rằng con mình vụng về quá và sốt sắng giúp bé đưa miếng đồ ăn vào miệng - ồ không - đừng làm thế vì chính bạn đang cản trở việc bé học hỏi và phát triển kĩ năng đấy. Công việc của bạn khi bé ăn BLW chỉ là chuẩn bị một ít đồ và bày lên khay cho bé, tất cả những việc còn lại là của bé. Bạn có thể giúp, nhưng chỉ một chút thôi - đẩy miếng thức ăn lại gần tầm tay với của bé hoặc đẩy tay bé để bé đưa đồ vào miệng chính xác – nhưng nhớ là chỉ một chút thôi nhé.

Khi bé bị nghẹn và ọe, nếu bé vẫn vui vẻ ăn tiếp – hãy lau dọn sơ cho bé rồi để bé tiếp tục, nếu bé ọe và khóc lóc – hãy cho bé ra khỏi ghế, dỗ dành bé và dừng bữa ăn tại đó. Hãy cho bé bú sữa trước bữa ăn ít nhất 1 tiếng, để cho dù bé có ọe hết ra thì sữa cũng đã kịp tiêu hóa hết. Hãy nhớ rằng nếu bé ọe ra sữa lợn cợn màu đục có

nghĩa là sữa đã tiêu hóa hết, chỉ khi nào bé ọe ra sữa màu trong thì bạn mới lo sợ rằng bé đã ọe ra sữa chưa được tiêu hóa và có thể bị đói. Luôn nhớ cho bé ngồi thẳng lưng và không đưa thức ăn vào miệng hộ bé để tránh những nguy hiểm có thể xảy ra.

Bạn cũng nhớ tắt hết tivi, dọn dẹp hết đồ chơi hay những thứ dễ làm bé xao lãng, vị trí ngồi ăn của bé cũng nên được cố định một nơi. Nên tập cho bé một thói quen ăn uống lành mạnh từ đầu – khi ăn phải ngồi vào ghế, tập trung vào ăn uống. Nên cho bé ăn cùng bữa với gia đình bất cứ khi nào bạn có thể, còn nếu không được thì khi bé ăn, người lớn nên hạn chế đi lại, nói chuyện xung quanh làm bé mất tập trung. Các em bé 6 tháng tuổi là những đứa trẻ vô cùng hiếu kỳ.

Hãy để cho bé được hoàn toàn chủ động khi ăn, tránh can thiệp quá nhiều vào việc ăn của bé. Có thể bé vụng về, có thể bé sẽ trét đồ ăn khắp người, nhưng bạn không nên liên tục lau người cho bé hay cố gắng cầm tay bé để chỉ bé cách ăn. Nếu bạn ngồi ăn mà có người cứ cầm khăn lau mặt bạn mỗi 5 phút và kéo tay bạn để tống thức ăn vào miệng thì bạn có thấy bực bội không?

Chuẩn bị đồ ăn cho bé

Khi mới bắt đầu đồ ăn cho bé nên là các loại củ quả hấp chín vừa phải, không quá cứng nhưng cũng không nên chín mềm.

Giai đoạn tập bốc:

• Tay lóng ngóng, thường nắm chặt và bóp nát đồ ăn.

• Dễ bị nghẹn và ọe ra thức ăn do nuốt miếng quá to. Con sẽ học cách tự điều chỉnh và biết cách nhai nhỏ thức ăn trước khi nuốt sau 1 thời gian luyện tập.

• Bé đi ngoài ra thức ăn lổn nhổn do hệ tiêu hóa đang tập làm quen dần với việc tiêu hóa thức ăn ngoài sữa.

• Nên cho bé ăn cách cữ bú ít nhất 1 tiếng để bé tiêu hóa hết sữa. Không cho ăn khi bé quá đói hoặc mệt mỏi, buồn ngủ.

Cách đơn giản nhất: Hấp đồ ăn trong nồi cơm điện khi bạn nấu cơm, đồ ăn vừa giữ được giá trị dinh dưỡng và bạn cũng không mất quá nhiều thời gian trong việc chuẩn bị đồ ăn cho bé.

Các loại củ quả được gợi ý để bắt đầu: Cà rốt, su su, su hào, bí đao, bí ngồi, táo, lê, súp lơ xanh/trắng...

Nên cắt theo dạng hình que cỡ 2 ngón tay và sử dụng dao lượn sóng để tạo độ bám cho thức ăn, giúp bé dễ cầm nắm. Vì khẩu vị cũng như lượng ăn của mỗi bé là khác nhau nên mẹ cần chú ý theo dõi hàng ngày để điều chỉnh thức ăn cho phù hợp.

- Luôn cho bé ngồi thẳng lưng.
- Người lớn không đút thức ăn vào miệng cho bé.
- Giờ ăn không xem TV, không đùa giỡn, pha trò, đi ra đường... Hãy tập cho bé thói quen ăn uống lành mạnh.

Đồ ăn nên để trực tiếp lên khay của ghế ăn, bạn không cần phải chuẩn bị bát đĩa cầu kỳ dễ làm bé xao lãng. Ban đầu, hãy bày tất cả các món lên bàn, mỗi món một miếng để bé lựa chọn, sau này bạn có thể đưa cho bé từng món một.

Khi bé đã bắt đầu sử dụng tay nhuần nhuyễn, mẹ có thể cung cấp cho bé nhiều loại đồ ăn đa dạng hơn để "thử thách" con. Các món xào có dính dầu hơi trơn, như thịt băm viên chiên hay đậu hũ chiên giòn cũng là một trải nghiệm mới lạ cho bé.

HỎI:

Con em 6 tháng 10 ngày, tập ăn dặm BLW được nửa tháng rồi. Hôm vừa rồi em có cho con ăn thử cơm nắm mà có lẽ em nắm cơm chặt quá nên con ăn cứ bị dính lên hàm trên. Rồi con còn cắn miếng to nên cảm thấy giống như sắp bị nghẹn vậy. Em có làm sai chỗ nào không? Cho bé tự ăn như vậy thì bổ sung tinh bột cho con thế nào? Em nên cho bé bắt đầu với các loại thực phẩm nào?

ĐÁP:

Bé mới tập ăn bạn chưa nên cho ăn cơm vội nhé, vì bản thân cấu trúc của cơm là nhiều hạt rời nhau và lại có độ dính kết cao, do đó bé mới tập ăn rất khó để xử lý. Bạn nên chờ đến khi bé đã có kĩ năng BLW tốt thì mới giới thiệu cơm. Giai đoạn tốt nhất để giới thiệu cơm là khi bé tập bốc nhón (giai đoạn 2).

Thực ra ở Việt Nam chúng ta có thói quen ăn cơm hàng ngày nên khi nhắc đến tinh bột là nghĩ ngay tới cơm. Tuy nhiên tinh bột còn có ở rất nhiều món ăn khác như ngô (bắp), khoai tây, nui, bánh mì, mì, sợi, bún, phở v.v... Khoai tây có thể giới thiệu khi bé mới tập ăn, bạn chú ý cắt miếng vừa phải, chọn khoai không quá bở để bé không bị nghẹn. Khi bé đã bốc và nuốt tốt (sau khoảng 1 - 2 tháng), bạn có thể cho bé thử với bánh mì, ngô, khoai lang giống Nhật.

Các loại thực phẩm tốt nhất nên giới thiệu cho bé trong thời gian đầu là các loại củ quả, rất lành và cũng rất dễ cho các bé xử lý, ví dụ như: Cà rốt, su su, su hào, bí đao, táo, lê (hấp sơ), chuối... (Tham khảo tờ đính kèm)

HỎI:

Khi cho bé ăn dặm tự chủ thì nhiều lúc bé chỉ ăn một loại thức ăn và nhất quyết không ăn loại thức ăn khác. Ví dụ như bé nhà mình rất thích ăn thịt, rau nhưng lại không chịu ăn đồ ăn có tinh bột. Mình sợ như vậy bé sẽ bị thiếu chất do ăn uống không cân bằng, vì theo các hướng dẫn về dinh dưỡng, mỗi bữa ăn nên đảm bảo đủ 4 nhóm dưỡng chất. Mình nên xử lý thế nào với trường hợp này?

ĐÁP:

Chúng ta đều biết rằng các nhà khoa học khuyên phải ăn cân bằng 4 nhóm dinh dưỡng hàng ngày. Tuy nhiên đối với trẻ em, việc cân bằng 4 nhóm dinh dưỡng không tính theo ngày mà tính theo lượng ăn của 1 tuần (hoặc lâu hơn) bởi vì lượng ăn của trẻ còn rất ít. Do đó, bạn không cần quá chú trọng vào việc đảm bảo đủ 4 nhóm

dinh dưỡng trong 1 bữa cho bé mà nên để bé vui vẻ tận hưởng món ăn mà bé yêu thích.

Thêm vào đó, các bé thường có sự phân biệt yêu ghét rất rõ ràng nhưng cũng rất ngắn hạn. Có thể hôm nay bé thích ăn bí đao và ăn bí đao liền trong 1 tuần nhưng sau đó lại không hề động đến món này nữa và chuyển qua thích thịt. Có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng các em bé có khả năng tự cân bằng dinh dưỡng của cơ thể mình rất tốt, và bé thường tự biết cơ thể cần gì để bổ sung. Lý thuyết thì có rất nhiều nhưng quan trọng nhất vẫn là thái độ ăn uống của con. Một khi các bé vẫn vui vẻ ăn một món cả tháng trời thì cha mẹ cũng chẳng có lý do gì để cảm thấy phiền lòng cả.

Và một điều rất quan trọng khác tôi muốn nhắc lại, dưới 1 tuổi dinh dưỡng chính của các bé vẫn là từ sữa. Chỉ cần bạn đảm bảo bé bú đủ lượng sữa bé cần mỗi ngày là bạn đã hoàn toàn yên tâm rằng bé được cung cấp đầy đủ dưỡng chất cần thiết. Ăn dặm – như cái tên của nó - chỉ là dặm thêm để bé làm quen với đồ ăn thôi.

HỎI:

Cho em hỏi, các mẹ nói là nên phân rạch ròi giữa bữa bé tự ăn và bữa đút, không tiến hành vừa đút cho bé và vừa để bé bốc trong cùng một bữa. Nhưng vấn đề là nếu trong bữa vừa có đồ ăn bốc, vừa có thức ăn dạng lỏng thì mình xử lý thế nào với thức ăn dạng lỏng?

ĐÁP:

Việc phân chia riêng biệt bữa tự ăn và bữa ăn đút của bé được áp dụng trong thời gian đầu mới tập ăn dặm BLW. Lý do là vì thời gian này bé bắt đầu làm quen với thức ăn và hình thành các phản xạ để xử lý thức ăn. Do đó, nếu bạn cho bé vừa tự ăn đồng thời người lớn lại đút cho bé thì sẽ khiến bé khó hiểu và không phân biệt được lúc nào phải làm thế nào. Do đó, trong thời gian đầu (khoảng 2 tháng) tốt nhất bạn nên cho bé ăn những món ăn mà bé có thể tự chủ động ăn hoàn toàn.

Sau giai đoạn này, khi bé đã tự ăn tô´t hơn, bạn có thể giới thiệu thêm các món lỏng và hỗ trợ bé ăn những đô` ăn này. Đút thìa cho bé có vẻ là một phương án dễ dàng. Tuy nhiên, trên thực tê´ các bé ăn dặm tự chủ thường sẽ thích được húp trực tiê´p từ bát, cô´c các món dạng lỏng. Mẹ nên để đô` ăn lỏng trong các bát nhỏ (bát đựng nước châ´m), hướng dẫn bé tự câ`m bát đưa lên miệng còn mẹ hỗ trợ bé nâng phâ`n đáy bát.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tập dâ`n cho bé sử dụng ô´ng hút để hút. Các bé ăn dặm BLW thường được tập và sử dụng thành thạo ô´ng hút cũng như cách uô´ng trực tiê´p từ bát, cô´c vào khoảng 6 - 7 tháng tuổi.

HỎI:

Con em được 6 tháng 10 ngày, tuy nhiên bé chưa ngô`i vững và giữ cứng cổ được. Bé cũng không có biểu hiện với tay ra câ`m đô` khi mẹ đưa đô` chơi, đô` ăn ra trước mặt bé. Bé hiện giờ cũng chỉ mới mọc 2 cái răng cửa thì liệu có nhai, că´n đô` ăn được không? Bé nhà em sinh thiê´u tháng lúc được hơn 32 tuâ`n. Em râ´t thích phương pháp BLW nhưng đang phân vân không biê´t đã nên cho bé bă´t đâ`u chưa? Và nê´u cho bé bă´t đâ`u thì làm thê´ nào để bé ngô`i và bô´c đô` ăn?

ĐÁP:

6 tháng là mô´c SỚM NHÂ´T để bă´t đâ`u cho bé ăn dặm, vì trước thời gian này các cơ quan tiêu hóa của bé chưa hoàn thiện. Với trường hợp các bé sinh thiê´u tháng thì thời gian để cơ thể bé hoàn thiện có thể còn lâu hơn các bé sinh đủ tháng. Như trường hợp của bạn, bé chưa có biểu hiện sẵn sàng vê` thể châ´t cũng như nhu câ`u, cơ thể bé còn yê´u, xương và các cơ còn chưa đủ chă´c để nâng đỡ cơ thể và đâ`u trong tư thê´ ngô`i, bé cũng không có hứng thú với đô` ăn khi được giới thiệu. Do đó, bạn nên lùi thời gian cho bé ăn dặm (kể cả là đô` ăn xay nhuyễn) lại cho tới khi bạn thâ´y bé có những dâ´u hiệu sẵn sàng.

Ngoài ra, việc bé ngồi chưa cứng cổ, chưa cầm nắm ngoài yếu tố do bé sinh non còn có thể có yếu tố do cha mẹ không chú ý tập luyện cơ bắp và phản xạ cầm nắm cho bé. Mẹ nên cho bé tập cầm nắm đồ vật nhiều hơn, tạo điều kiện để bé ngồi có sự hỗ trợ và dần dần giảm sự hỗ trợ đi thì bé mới phát triển được cơ cổ. Khi chơi với bé, bạn thường xuyên đưa đồ chơi qua trái, qua phải để bé nhìn theo cũng là cách để bé tập luyện cơ cổ.

6 tháng tuổi, hầu hết các bé chưa mọc răng hoặc chỉ có ít răng và các bé ăn theo phương pháp BLW sẽ sử dụng lợi để nghiền nát thức ăn. Nếu bạn cho con bú mẹ thì có thể biết được "lợi" của bé thực sự cứng như thế nào những lúc bé nghiến ti mẹ. Hoặc đơn giản hơn, bạn hãy thử đặt một ngón tay vào miệng bé để bé cắn bạn, chắc chắn sau đó bạn sẽ tin rằng bé có thể nghiền nát các loại thực phẩm rất dễ dàng mà không cần răng.

HỎI:

Em đọc tài liệu thì không thấy nói gì về vấn đề các thực phẩm cần kiêng cữ cho con. Qua tham khảo tư vấn của các mẹ thì tùy vào giai đoạn mà cho con ăn gì. Vậy em có cần phải chú ý đặc biệt gì khi giới thiệu các loại thực phẩm cho con không?

ĐÁP:

Nếu gia đình bạn không ai có tiền sử dị ứng và bé cũng không có các biểu hiện dị ứng thì bạn có thể yên tâm cho bé thử mọi loại thực phẩm. Ăn dặm tự chủ khuyến khích việc cho bé ăn đa dạng thực phẩm từ khi bắt đầu, vì vậy nếu không có vấn đề đặc biệt về dị ứng hay sức khỏe thì không có lý do gì bạn cần phải kiêng cữ cho bé. Tất nhiên, bạn cần lưu ý lựa chọn nguồn thực phẩm sạch, tươi, an toàn cho con.

Nếu trong trường hợp gia đình có tiền sử dị ứng (dị ứng với bất kỳ yếu tố nào) thì bạn nên thận trọng hơn trong việc giới thiệu thực phẩm cho bé, đặc biệt là các thực phẩm dễ gây dị ứng như trứng, hải sản, nấm v.v... Đối với trường hợp này, bạn có thể tham khảo bảng thực phẩm (tờ đính kèm sách) giới thiệu theo tháng tuổi bên dưới và

chú ý quan sát phát hiện các dấu hiệu lạ của bé (nếu có) như đi ngoài, nôn ói, mẩn đỏ...

HỎI:

Em mới biết đến phương pháp ăn dặm bé chỉ huy và rất thích phương pháp này. Nhưng bé nhà em đã được ông bà cho ăn dặm bột ngọt từ 4 tháng tuổi. Tết vừa rồi em lu bu công việc nên không đủ sữa cho con, vì vậy em tăng thêm cho con ngày hai bữa bột, mỗi bữa khoảng một chén nhỏ. Bé ăn rất ngoan và đang chán sữa mẹ. Giờ biết phương pháp BLW, em rất thích và muốn cho con theo, nhưng em có một số thắc mắc mong được sự tư vấn của chị thế này:

1. Bé nhà em hiện nay được 5 tháng rưỡi, tức là đã ăn bột được 1 tháng rưỡi thì em có bắt đầu theo phương pháp BLW này nữa được không? Bé đang ăn bột đặc, có hôm em thử cho bé ăn cá lóc và bí đỏ hấp để nguyên miếng thì bé ăn ít nhưng ăn rất ngon, thỉnh thoảng mới ọe thôi.

2. Nếu theo được thì em tính thực đơn bé sẽ thay đổi từ từ, tuần đầu thì 2 bữa bột chính và 2 bữa trái cây sẽ cho bé ăn theo BLW, sang tuần tiếp theo thì 1 bữa bột chính và 3 bữa còn lại là BLW, cho bé ăn như vậy trong 2 tuần thì chuyển hẳn sang BLW. Như vậy được không ạ? Vì em sợ bé tự ăn thì sẽ không ăn được nhiều và không đủ no.

3. Em tính những tuần đầu thì thức ăn hấp thật mềm rồi mới cho bé ăn vì sợ bé sẽ bị hóc. Khi bé biết cách cắn vừa phải, không cắn miếng to quá thì em lại hấp như bình thường. Vậy có được không ạ?

ĐÁP:

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu cho bé ăn dặm theo phương pháp BLW. Bé nhà bạn mới 5 tháng rưỡi thì bạn lại càng yên tâm để cho bé bắt đầu với BLW. Tuy nhiên, do bé đã được đút bột được 1 tháng rưỡi rồi nên bé đã quen với phản xạ nuốt thức ăn mà không có phản xạ nhai trước đó. Vì vậy, khi làm quen với thức ăn

dạng nguyên miếng, bé có thể gặp một chút khó khăn hơn so với các bé được làm quen với BLW ngay từ đầu. Bé nhà bạn có thể sẽ dễ nuốt miếng to vì chưa biết cách để nhai nghiền nhỏ thức ăn trước khi nuốt dẫn đến bị nghẹn và ọe. Tình trạng này có thể kéo dài hơn so với các bé theo BLW từ đầu. Do đó trong trường hợp của bé, mẹ nên chú ý quan sát bé cẩn thận hơn và nên bình tĩnh, kiên nhẫn để bé tự học cách xử lý thức ăn nguyên miếng.

Bé 6 tháng tuổi mà ăn dặm một ngày 4 bữa (kể cả bữa phụ trái cây) thì nhiều. Thường khi mới bắt đầu ăn dặm BLW, các bé chỉ ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ, tới khoảng 8 - 9 tháng mới ăn 2 bữa chính và 1 bữa phụ, gần 1 tuổi mới ăn 3 bữa và 1 bữa phụ. Bé nhà bạn 6 tháng mà bạn vừa muốn cho ăn 2 bữa bột, lại thêm 2 bữa ăn theo BLW nữa thì quá "nặng". Bé ăn quá nhiều thức ăn dặm sẽ không còn chỗ chứa để bú sữa. Bạn cũng nói rằng bé đang chán sữa mẹ là do bé đang ăn quá nhiều thức ăn dặm. Bạn nên thực hiện giảm cữ ăn, giãn cữ bú 4 giờ/lần thì bé mới thấy đói và mới bú lại sữa. Bạn nên nhớ, dưới 1 tuổi sữa mới là dinh dưỡng chính của bé. Bé ăn nhiều mà bú ít sữa thì hoàn toàn không tốt. Hệ tiêu hóa non nớt của con sẽ bị quá tải, đồng thời con cũng không được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cần thiết.

Khi bé ăn theo BLW, bạn sẽ thấy lượng bé ăn có vẻ rất ít. Trên thực tế, do bé được quyền chủ động ăn uống, tự quyết định ăn gì, ăn thế nào, ăn bao nhiêu nên bé sẽ ăn đủ với nhu cầu của cơ thể. Nhu cầu của cơ thể thực ra ít hơn rất nhiều so với nhu cầu mà cha mẹ nghĩ là bé cần. Ăn dặm theo phương pháp BLW vì vậy tránh được tình trạng bé bị béo phì, thừa chất do bị ép ăn quá mức cần thiết.

Một lý do khác khiến bạn có thể cảm thấy lượng bé ăn quá ít, đó là do bé ăn thức ăn nguyên miếng chứ không phải đồ nghiền nhuyễn. Bạn cứ tưởng tượng bạn cần bao nhiêu gạo, bao nhiêu rau, bao nhiêu thịt để nấu 1 bát bột cho bé? Cả 1 bát bột đầy thực ra chỉ có rất ít nguyên liệu. Còn bé ăn theo phương pháp BLW là ăn đồ nguyên miếng, nên nhìn có vẻ ít nhưng thực ra là ăn được rất nhiều.

Đồ ăn chuẩn bị cho bé không nên hấp quá mềm. Vì thời điểm này tay bé còn rất lóng ngóng, vụng về, đồ ăn hấp quá mềm sẽ dễ bị bé bóp nát trước khi đưa được lên miệng và có thể làm bé bực bội. Thức ăn quá mềm cũng làm bé dễ nuốt miếng to mà không cần nhai, do đó làm giảm khả năng học cách nhai, xử lý thức ăn nguyên miếng của bé. Vì thế, bạn nên chế biến đồ ăn vừa đủ chín, không quá mềm và không quá cứng. Bạn cũng nên quan sát bé thường xuyên để điều chỉnh kích thước và độ cứng mềm của đồ ăn cho phù hợp với bé.

Khi cho bé ăn, bạn lưu ý luôn để bé ngồi thẳng lưng và để bé chủ động hoàn toàn việc đưa thức ăn vào miệng. Khi bé có dấu hiệu bị nghẹn, mẹ cũng nên bình tĩnh để bé tự ọe và đẩy thức ăn ra ngoài, tuyệt đối không cho tay vào móc họng bé và không cho bé uống nước. Khi bé ọe, nếu bé vui vẻ thì để bé ăn tiếp, nếu bé khóc lóc sợ hãi thì dừng ngay bữa ăn.

2. Giai đoạn bốc nhón

Bé của bạn giờ đây đã khá thành thục trong việc chộp lấy miếng đồ ăn và điều khiển để đưa vào miệng chính xác. Các món ăn của bé giờ đây cũng trở nên đa dạng, hấp dẫn, thử thách hơn và điều này đòi hỏi bé phải tập luyện một kĩ năng mới khó hơn - kĩ năng bốc nhón.

Kĩ năng của bé

Có một khoảng thời gian trong giai đoạn bé được 7 đến 9 tháng tuổi, bạn dường như không thấy bé có bất cứ sự thay đổi nào trong việc ăn uống, thậm chí nhiều lúc bé còn có những thái độ không tốt như bóp và ném đồ ăn, trèo ra khỏi chỗ ngồi. Bạn có thể sẽ cảm thấy hơi thất vọng và lo lắng rằng mình đang đi chệch hướng và rằng cuối cùng ăn theo BLW, con chỉ biết được mỗi việc là nắm cả vốc thức ăn, cho vào mồm hoặc ném đi.

Tuy nhiên, một ngày đẹp trời, bạn bỗng thấy tay bé trở nên khéo léo hơn, bé bắt đầu không chú ý tới các miếng đồ ăn lớn mà chỉ chăm chăm nhặt những mẩu đồ ăn nhỏ rơi vãi trên khay. Và bạn

nhận ra ră`ng bé đang học một kĩ năng mới - Kĩ năng BÔ´C NHÓN. Kĩ năng này thường xuâ´t hiện vào khoảng thời gian bé được 8 tháng tuổi đô´i với bé tập ăn dặm BLW từ 6 tháng và kéo dài cho tới khi bé vào giai đoạn tập xúc thìa (khoảng 11 tháng). Tâ´t nhiên, sẽ có những bé sớm hơn hoặc muộn hơn, hãy nhớ đây là phương pháp ăn dặm BÉ CHỈ HUY, do đó hãy để cho bé toàn quyê`n quyê´t định.

Bô´c nhón được hiểu là hành động bé sử dụng các đâ`u ngón trỏ và ngón cái để bô´c thức ăn thay vì sử dụng nguyên bàn tay như trước. Ban đâ`u có thể bé sẽ dùng cả 5 đâ`u ngón tay chụm vào để bô´c thức ăn, nhưng sau đó bé sẽ dâ`n dâ`n sử dụng chỉ 2 ngón tay (ngón cái và ngón trỏ) tạo thành một gọng kìm và bô´c lâ´y đô` ăn. Đây là một kĩ năng thể hiện sự khéo léo vượt bậc so với giai đoạn trước đó. Với kĩ năng này, bé có thể dễ dàng bô´c được những miê´ng thức ăn nhỏ, trơn, mê`m hơn so với giai đoạn đâ`u.

Trong giai đoạn này, một sô´ bé cũng có thể cảm thâ´y hứng thú với việc sử dụng nĩa để xiên đô` ăn. Bạn có thể xiên sẵn thức ăn vào nĩa hoặc hướng dẫn bé cách xiên đô` ăn. Việc ăn thức ăn sử dụng nĩa cũng là một kĩ năng quan trọng cho việc bé tập sử dụng thìa vê` sau này. Bé cũng bă´t đâ`u thích được lâ´y đô` ăn từ trong bát đĩa riêng của bé thay vì thức ăn để thẳng trên khay ăn.

Kĩ năng "châ´m" cũng bă´t đâ`u xuâ´t hiện. Bé tỏ ra khá thành thạo và thích thú với việc "châ´m" món này vào món khác. Một chút phomai hay nước sô´t là một gợi ý hoàn hảo cho bé.

Ngoài các kĩ năng vê` ăn thì việc uô´ng của bé cũng có nhiê`u tiê´n bộ. Giai đoạn này hâ`u hê´t các bé có thể sử dụng ô´ng hút để uô´ng nước và tự mình giữ cô´c, bát để húp các món dạng lỏng như canh, súp… mà không bị sặc hoặc đổ ra ngoài.

Mẹ câ`n làm gì?

Khi chê´ biê´n và chuẩn bị đô` ăn cho bé, mẹ có thể că´t thức ăn miê´ng to nhỏ khác nhau để bé tập luyện cho kĩ năng mới. Mẹ cũng nên quan sát để biê´t bé hứng thú với kích thước đô` ăn như thê´ nào. Thời gian này, mẹ cũng nên giới thiệu thêm cho bé nhiê`u món

mới vì bé đang rất thích thú với kĩ năng mới của mình và muốn được thử nghiệm nhiều hơn.

Mẹ cũng nên tạo điều kiện cho bé được thực hành “bộ môn” chấm bằng một vài loại nước sốt tự làm như sốt cà chua, sốt cam hay chỉ đơn giản là một chút phomai tươi hoặc sữa chua.

Hãy sắm cho bé một bộ bát đĩa nhựa và một chiếc nĩa. Nĩa ăn nên chọn loại có đầu bo tròn, không sắc nhọn. Bát đĩa nhựa chọn loại nhựa cao cấp không chứa chất độc hại. Bát đĩa có đế hút dính vào khay ăn là một lựa chọn được nhiều mẹ đánh giá cao.

Mẹ cũng nhớ sắm một chiếc bình uống nước có ống hút và một bịch ống hút riêng lẻ để bé tập luyện kĩ năng hút nước. Một ly nhựa màu sắc hoặc có in hình con vật cũng là một món quà nhỏ rất phù hợp cho bé thời kỳ này.

GIAI ĐOẠN NHAI NHẢ

Khi bé được khoảng 11 tháng tuổi, có một giai đoạn bé bỗng trở nên “thụt lùi” về kĩ năng ăn uống. Lúc này rất nhiều bà mẹ phản ánh rằng *“Con mình cứ tống cả một đống thức ăn vào mồm rồi nhè ra”* hoặc *“con em nhai rất kỹ miếng thịt đến hơn 15 phút rồi sau đó nhè ra mà không nuốt”*. Dường như các bé lúc này quay trở lại thời kỳ bắt đầu tập ăn và khiến các bà mẹ rất lo lắng liệu mình có làm gì sai hay bé đã quên mất cách tự ăn và nuốt thức ăn rồi. Nhưng thực ra bé đang trải qua thời kỳ mà tôi thường gọi là GIAI ĐOẠN NHAI - NHẢ.

1. Giai đoạn “Nhai - nhả” là gì?

Là giai đoạn mà con bạn đang nhai nuốt rất tốt bỗng nhiên “giở chứng” nhai không nuốt mà cứ thế nhè ra. Có những bé nhè hết tất cả mọi loại thức ăn, có những bé chỉ nhè những thức mà bé không thích, có bé lại chỉ nhè những thứ đã từng là món “tủ” của mình. Có bé sẽ cho rất nhiều đồ ăn vào mồm rồi nhè ra, có bé lại nhai từng món một,

nhai rất lâu rồi lại nhả ra khi chỉ còn lại bã, có bé cho vào mồm rồi nhè thức ăn ra luôn.

2. Khi nào thì hành vi này xuất hiện?

Khoảng tầm 10,5 tháng (WW 46) hoặc 11,5 tháng (WW 55) tùy theo từng bé. Có những bé phải 13 tháng mới xuất hiện tình trạng này.

3. Có phải bé nào cũng có giai đoạn này không?

Không. Nhưng theo thống kê từ các bé đã áp dụng BLW thì tỉ lệ là 80 - 90%.

4. Con tôi đã ăn tốt rồi, sao lại "thụt lùi"?

Con bạn đã ăn tốt, nhưng không phải thức ăn nào bé cũng có thể xử lý hoàn hảo. Những thứ dai quá như thịt bò, cà rốt tươi, mận tươi bé vẫn còn chưa xử lý được. Nhai nhả là thời gian bé học cách nhai kĩ hơn, học thêm kĩ năng làm thế nào để xử lý thức ăn dai và cứng. Đó cũng là lí do vì sao thời kỳ nhai nhả trùng với WW.

Thời gian bé nhai nhả cũng là lúc bộ máy tiêu hóa phát triển để càng ngày càng hoàn thiện hơn. Vậy là trong lúc bé học cách xử lý những món ăn khó nhai, khó nuốt thì hệ tiêu hóa cũng học cách để làm sao tiêu hóa được những dạng thức ăn "khó nhằn" này.

5. Nó thường kéo dài bao lâu?

Ít nhất khoảng 2 tuần. Lâu nhất khoảng 4 tháng.

6. Mẹ phải làm gì?

Mẹ có thể làm các món ăn dạng sệt như súp, cháo, sốt, hoặc sinh tố cho bé uống bằng ống hút hoặc dùng thìa để ăn. Có thể bé sẽ không ăn một cách gọn gàng, có thể bé dùng tay để mút thức ăn. Không sao cả, bé vẫn đang đưa chất dinh dưỡng vào cơ thể.

Hơn nữa, bạn nghĩ con nhả hết bã thức ăn ra là không ăn được gì? Sai. Con nhả bã ra chứng tỏ con đã xử lý xong phần "nước" có trong thức ăn, và phần nước đó trộn với nước bọt đi thẳng vào ruột cũng chính là dinh dưỡng mà con thu được trong quá trình ăn. Cho nên giả sử con bạn từ chối cả những món không cần nhai đi nữa thì cũng đừng lo lắng, vẫn có cái chui vào bụng của con mà.

7. Làm sao tôi biết giai đoạn này kết thúc?

Khi bạn thấy con bạn không còn nhả đồ ăn ra bàn. Con ăn tốt hơn, ăn được thức ăn đa dạng hơn, khẩu vị và lượng ăn của con tăng lên. Chúc mừng bạn và bé! Con đã hoàn thành khóa học cuối cùng về kĩ năng nhai nuốt của ăn dặm bé chỉ huy.

Khoảng thời gian 8 - 10 tháng tuổi là lúc bé bắt đầu nhận thức nhiều hơn về thế giới xung quanh, do đó bé rất say mê khám phá mọi thứ tới nỗi quên ăn quên ngủ. Thời gian này rất nhiều bé có biểu hiện lơ là bữa ăn, thích trèo ra khỏi ghế ăn để ra ngoài chơi. Khi gặp những trường hợp này, tốt nhất bạn nên cương quyết với bé, mời bé ra khỏi ghế nhưng cũng đồng thời thông báo cho bé biết rằng bữa ăn của bé đến đây là kết thúc. Ban đầu bạn có thể cho bé 1 - 2 cơ hội được tiếp tục ngồi vào ghế và ăn tiếp bữa ăn, nhưng về sau hãy cho bé biết rằng một khi bé có hành động xấu khi ăn hoặc bé đã ra khỏi ghế là bé không được ăn nữa. Đối với các bé BLW, việc ăn là ĐƯỢC ĂN chứ không phải là PHẢI ĂN, do đó khi bé có bất kỳ thái độ không hợp tác nào bạn được phép tước đi QUYỀN được ăn của bé mà không phải quá lo lắng. Thực tế cho thấy rằng đa số các bé đều có thái độ ăn uống tích cực hơn sau vài lần được mẹ mời ra và cho kết thúc bữa ăn sớm. Tất nhiên, vài lần có thể là 2 - 3 lần hoặc cũng có thể là cả tháng, và điều này hoàn toàn không đáng lo ngại nếu bạn thấy bé vẫn vui chơi và khỏe mạnh.

3. Giai đoạn tập dùng thìa

Tôi nhận thấy rằng ở Việt Nam phần lớn các bé phải khoảng 4 - 5 tuổi mới có thể tự dùng thìa để xúc ăn thành thạo, có những bé đã đi học tiểu học – có thể tự biết xúc ăn nhưng rất lười xúc và thường được cha mẹ xúc cho. Khi tham quan để tìm hiểu về trường mầm non cho con, tôi cũng rất ngạc nhiên khi biết rằng phần lớn các bé sẽ bắt đầu được làm quen và được dạy tự sử dụng thìa để ăn khi được 3 tuổi, trước đó gần như hoàn toàn là do cô giáo và bố mẹ đút cho bé. Và các cô giáo đã rất ngạc nhiên khi tôi "thổ lộ" rằng bạn Nhím 18 tháng tuổi đã có thể tự xúc và tự ăn thành thạo đồ ăn như người lớn. Thực ra điều này không quá đặc biệt nếu bạn biết về phương pháp BLW!

Kĩ năng của bé

Phần lớn các bé ăn dặm tự chỉ huy có thể sử dụng thìa để xúc đồ ăn vào khoảng 15 - 18 tháng tuổi nếu bé bắt đầu tự ăn từ 6 tháng và đã thành thạo kĩ năng bốc nhón. Đương nhiên sẽ có những bé sớm hơn hoặc trễ hơn. Và vì việc sử dụng thìa là một kĩ năng rất khó nên độ trễ của bé có thể chênh lệch vài ba tháng, do đó cũng không quá đáng lo ngại nếu con bạn gần 2 tuổi mà kĩ năng dùng thìa vẫn còn tệ. Hãy cứ kiên nhẫn và bình tĩnh chờ đợi.

Khi bé được khoảng 10 - 11 tháng tuổi, mẹ có thể bắt đầu giới thiệu thìa cho bé. Việc giới thiệu thìa lúc này hoàn toàn chỉ mang tính chất làm quen để cho bé quan sát, gặm, xoay vần hoặc thậm chí là ném vứt thìa xuống đất.

Ban đầu phần lớn các bé sẽ chỉ cầm thìa và chọc chọc vào đồ ăn, có bé sẽ đưa thìa lên miệng mút, có bé thì sẽ ném cái thìa đi. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên hay phẫn nộ, đơn giản là vì con cảm thấy chưa sẵn sàng để dùng thìa. Một thời điểm khác bé sẽ thích ngậm thìa nhưng lại sử dụng cán thìa hoặc lòng thìa úp ngược. Hãy cứ để bé thử nghiệm và tự rút ra kinh nghiệm, sẽ đến lúc bé nhận ra phải cầm thìa thế nào cho đúng. Quá trình khám phá và làm quen với thìa có thể diễn ra trong khoảng 2 - 3 tháng hoặc lâu hơn.

Sử dụng thìa thành thạo thực sự là một kĩ năng khó bởi nó đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng và chính xác giữa não, mắt, tay và miệng. Một thìa thức ăn đi từ bát qua thìa vào tới miệng sẽ phải trải qua một chuỗi các phối hợp phức tạp của cơ thể, bao gồm:

Não nhận tín hiệu từ mắt nhận diện vị trí của đồ ăn → Tay được não điều khiển để sử dụng thìa xúc đồ ăn lên → Não phân tích khoảng cách từ thìa lên tới miệng và điều khiển tay di chuyển quãng đường phù hợp đưa thức ăn lên miệng → Tay phối hợp với miệng để đưa đồ ăn vào trong miệng chính xác, không rơi vãi.

Việc tự xúc bằng thìa cũng yêu cầu tay bé phải đạt được độ khéo léo và dẻo dai nhất định; bàn tay, cánh tay, cổ tay bé cũng phải sử dụng linh hoạt để có thể cầm nắm, vận chuyển và đổi hướng kịp thời.

Vào khoảng 13 - 15 tháng, nhiều bé bắt đầu tỏ ra hứng thú với việc sử dụng thìa để xúc đồ ăn. Lúc này, bé đã biết công dụng của thìa dùng để làm gì, tuy nhiên vì sử dụng thìa là một kĩ năng rất phức tạp nên bé sẽ mất kha khá thời gian mới có thể sử dụng thìa thành thạo. Trong quá trình tập luyện sẽ có những lúc bé cảm thấy bực bội, cáu gắt tới độ quăng thìa đi, gạt đổ bát đồ ăn hay gào khóc đòi ra khỏi ghế. Tình trạng này xảy ra do bé cảm thấy không điều khiển được tay và thìa theo ý muốn.

Tùy vào kĩ năng của từng bé mà thời gian bé tập luyện với thìa sẽ lâu hay nhanh. Tuy nhiên, phần lớn các bé sẽ sử dụng thìa thành thạo trong khoảng từ 18 - 24 tháng tuổi. Mẹ không nên sốt ruột, thúc giục bé và cũng không nên cáu gắt khi thấy bé lóng ngóng, bực bội. Hãy nhớ lại lúc bạn cho bé ăn những ngày đầu tiên, chẳng phải bé cũng đã rất lóng ngóng ư? Và dùng thìa thì khó khăn hơn tập bốc rất nhiều lần, nên hãy để cho bé có thời gian.

Mẹ nên làm gì?

Việc sử dụng thìa có thể chia làm hai kĩ năng chính cơ bản:

✿ Kĩ năng múc: Múc thức ăn lên từ bát.

✿ Kĩ năng gập cổ tay: Gập cổ tay để đưa thìa có thức ăn từ bát lên tới miệng chính xác.

Một số bé sẽ thích học kĩ năng múc trước khi học được kĩ năng gập cổ tay. Các bé này thường biết xúc rất gọn và khéo trước khi biết đưa đồ ăn vào miệng. Bé sẽ thường làm rơi vãi gần như hết thìa đồ ăn trên đường di chuyển của thìa và gặp khó khăn khi đưa thìa vào miệng.

Một số bé khác lại thích học cách điều khiển cánh tay, cổ tay khi đang dùng thìa trước khi học được cách múc đồ ăn. Các con khi được cung cấp một thìa đồ ăn đã múc sẵn có thể tự đưa vào miệng rất chính xác, nhưng lại gặp nhiều khó khăn khi cố gắng tự múc thức ăn lên từ bát.

Việc mẹ cần làm là quan sát bé và nhận biết bé thuộc nhóm nào để hỗ trợ bé cho phù hợp:

Đối với các bé thiên về kĩ năng xúc, mẹ nên cung cấp cho bé các món có thể "dính" vào thìa như cháo đặc, cơm dẻo, xôi vì những món ăn này sẽ khó bị rơi rớt trên đường di chuyển và bé sẽ dễ dàng học được cách điều chỉnh tay cho phù hợp mà không lo thức ăn bị rơi ra hết. Khi bé đã học được cách điều chỉnh tay chính xác, mẹ có thể cho bé thử sức để "xúc" các món dạng lỏng như canh, súp để tăng độ khó và tập luyện thêm sự khéo léo cho bé.

Đối với các bé thiên về kĩ năng điều khiển tay, trước khi cho bé làm quen với thìa, mẹ nên cho bé sử dụng nĩa với các món ăn dạng viên, miếng nhỏ. Các bé trong nhóm này có thể rất nhanh chóng biết cách xiên thức ăn vào dĩa và tự đưa lên miệng chính xác không gặp khó khăn gì. Dần dần khi bé đã khéo léo hơn, mẹ có thể thay nĩa bằng thìa, sử dụng một vài món ăn dạng sệt, dễ "dính" để giúp bé học cách múc lên gọn gàng (khoai tây nghiền, cháo đặc...).

Không có bằng chứng nào về việc liệu bé biết múc trước hay bé biết điều khiển tay trước sẽ nhanh học được cách sử dụng thìa thành thạo hơn. Việc nhanh hay chậm các kĩ năng hoàn toàn phụ thuộc vào bé, vào cơ thể, sự sẵn sàng, sự phối hợp của các bộ phận

trong cơ thể bé. Việc này cũng hoàn toàn không thể hiện rằng bé thông minh hay kém cỏi hơn các bé khác. Mỗi em bé là một cá thể phát triển độc lập và duy nhất, vì vậy mẹ hãy chỉ nên nhìn vào sự phát triển của con để điều chỉnh cho phù hợp chứ không nên so sánh với bất kỳ đứa trẻ nào khác và áp đặt lên con mình. Nếu con bạn theo phương pháp BLW từ đầu, chắc chắn bé sẽ có đủ sự khéo léo và tự lập mà bạn mong muốn ở con.

4. Giai đoạn hoàn thiện

Chúc mừng bạn và bé đã hoàn thành khóa huấn luyện ăn dặm thành công. Lúc này đây con của bạn đã hoàn toàn có thể tự ăn như người lớn, sử dụng thìa và bát, tự xúc cho mình, tự cầm ly uống nước và có thể ăn hầu hết các món ăn như người lớn. Nếu bạn đã bắt đầu với ăn dặm bé chỉ huy từ khi bé được 6 tháng tuổi, tôi tin rằng khóa "huấn luyện" của bạn và bé đã hoàn thành trước khi bé đón sinh nhật 2 tuổi của mình. Bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái, yên tâm, tự tin và tự hào khi đi ăn cùng bé ở bên ngoài. Có lẽ tới lúc này, giống như tôi, bạn sẽ cảm thấy vô cùng hài lòng về lựa chọn cũng như quyết tâm của mình. Nuôi con không phải là cuộc chiến, và việc cho con ăn cũng không bao giờ cần phải là một trận chiến đấu đúng không bạn?

Kĩ năng của bé

✿ Bé đã sử dụng thìa thành thạo để xúc được hầu hết các loại thức ăn với cấu trúc, độ lỏng rắn khác nhau. Một số bé bắt đầu học cách sử dụng đũa hoặc dao ăn.

✿ Bé có thể ăn được hầu hết các món ăn giống như người lớn. Bé ăn đa dạng thực phẩm và không kén chọn. Bé không còn tình trạng chỉ tập trung ăn một loại thực phẩm nhất định hoặc quá ghét bỏ một loại thực phẩm nào, giờ đây em bé của bạn sẵn sàng ăn nhiều loại thức ăn khác nhau và có một chế độ ăn uống khá cân bằng và đầy đủ.

✿ Bé có thái độ ăn uống nghiêm túc, luôn tự yêu cầu được ngồi vào bàn, ghế, yêu cầu bát đĩa thìa được dọn sẵn sàng khi đến bữa ăn. Các em bé BLW thích những bữa ăn được chuẩn bị sẵn sàng và đầy đủ.

✿ Bé thể hiện niềm yêu thích, đam mê với việc ăn uống. Phần lớn các bé ăn dặm tự chỉ huy là những "kẻ sành ăn", bé có thể phân biệt được ngon dở và thường có yêu cầu khá cao về chất lượng của thực phẩm.

✿ Bé bắt đầu ăn lượng ăn ổn định và nhiều hơn.

DÙNG ĐŨA

Sau khi biết sử dụng thìa thành thạo, các bé bắt đầu thể hiện mong muốn được ăn uống giống như cha mẹ trong bữa ăn. Phần lớn các bé từ chối sử dụng bát thìa nhựa dành riêng cho mình mà thích được dùng bát sứ như người lớn và tất nhiên - sử dụng đũa.

Bạn không cần phải sắm riêng cho bé một đôi đũa đặc biệt dành riêng cho bé, vì sự thực là bé chỉ thích dùng đũa giống như của bạn đang dùng mà thôi. Nếu gia đình bạn đang dùng đũa inox hoặc đũa nhựa (khá trơn và khó dùng) thì bạn hãy thử đổi qua dùng đũa gỗ và cho bé dùng một đôi giống mọi người. Các món dạng sợi như mì, bún phở cắt dài vừa phải hoặc món canh rau là những món tập gắp tuyệt vời khi mới bắt đầu. Bạn cũng có thể cho bé thử gắp với món cơm viên hoặc các món không quá trơn.

Bé lúc này đã khá khéo léo nên sẽ không mất quá nhiều thời gian để sử dụng đũa thành thạo.

Mẹ cần làm gì?

✿ Cho bé trải nghiệm nhiều hơn nữa các món ăn mới mà trước đây bé chưa được thử. Đi nhà hàng hoặc tham dự các buổi liên hoan cuối tuần ở ngoài là dịp để bé được khám phá nhiều hơn về các bữa ăn.

✿ Bạn có thể giới thiệu với bé đũa hoặc dao ăn nếu bé bắt đầu muốn được thử dùng. Phần lớn các bé không mất quá nhiều thời gian để tìm cách sử dụng các dụng cụ này.

✿ Hãy cho bé cơ hội cùng vào bếp và giúp bạn làm bếp, bé sẽ rất thích thú khi được tham gia chế biến bữa ăn của chính mình.

HỎI:

Mình muốn cho con ăn dặm theo BLW nhưng phải đi làm. Con mình ở nhà có người trông nhưng họ không biết chế biến thức ăn kiểu BLW, vậy mình nên làm thế nào khi công việc của mình khá bận rộn, không chắc có nhiều thời gian chuẩn bị đồ ăn cho con được?

ĐÁP:

Hiện nay việc trữ lạnh và trữ đông thực phẩm không còn xa lạ gì với các bà nội trợ. Khoa học cũng chứng minh trữ đông thực phẩm không làm mất đi nhiều dinh dưỡng của đồ ăn.

Giai đoạn mới tập

Rau: Giai đoạn này ưu tiên các loại rau họ củ để tập cho bé cầm nắm và tránh bị hóc. Nếu chỉ chuẩn bị trong 2 - 3 ngày bạn có thể thái sẵn hỗn hợp các loại củ, rửa sạch, để thật khô, bỏ hộp rồi cho vào ngăn mát tủ lạnh. Đến bữa ăn nhờ người nhà hấp/luộc vừa phải cho con. Nếu muốn chuẩn bị cho cả tuần, hãy để rau củ đã thái sẵn vào túi/hộp kín rồi bỏ lên ngăn đá tủ lạnh.

Hoa quả: Chỉ một số loại quả có thể cắt sẵn và để ngăn mát như dưa hấu, xoài, bơ. Các loại quả khác cần ăn lúc nào cắt lúc đó để đảm bảo độ tươi ngon. Hoa quả cắt rồi chỉ nên dùng tối đa 2 ngày.

Protein: Khi mua thịt về bạn có thể thái sẵn, rồi nhờ người nhà luộc hộ. Làm các món chả thịt lợn/gà, chả cá, (thịt/cá/tôm mua về xay nhuyễn, trộn cùng rau tùy í, bột mì/sữa mẹ cho thịt mềm, chút pho-mát) rồi cho hoặc làm nem thịt/nem rau củ. Đến bữa ăn cho vào hấp hoặc rán. Riêng món chả đậu phụ chỉ để được 1 ngày.

Ngũ cốc: Cơm có thể nấu sẵn. Bánh mỳ có thể mua hoặc tự làm từ trước. Với các loại mỳ, nui muốn luộc nhanh hãy thả vào nước luộc ít baking soda (muối nở) để rút ngắn thời gian luộc.

Giai đoạn bốc nhón

Rau: Bạn thái hạt lựu và để vào ngăn đá, khi muốn luộc/xào/nấu canh thì đem ra nấu. Nhà mình thường hay dành nguyên 1 ngày để hầm xương các loại hoặc hầm các loại nước rau củ rồi để nguội cho vào ngăn đá, thế là khi muốn nấu canh bạn chỉ việc rã đông nước, cho rau củ và thịt vào là có được món canh thơm ngọt bổ dưỡng.

Hoa quả + Ngũ cốc: Như giai đoạn mới tập ăn

Protein: Chỉ cần thay đổi thành phần trong các loại chả là chúng ta đã có rất nhiều vị khác nhau: chả bò/gà/lợn - chả hải sản tôm/cua/cá/sò - khoai tây trộn các loại thịt viên lại rồi khi ăn lăn qua trứng, bột mì, vụn bánh mỳ - khoai lang lệ phố - nếu mẹ khéo tay có thể làm giò/giò sống/chả cho bé.

Giai đoạn tập thìa và hoàn thiện BLW

Giai đoạn này bé gần như ăn được thức ăn giống hệt bố mẹ nên không cần thiết phải chuẩn bị riêng/thêm món cho bé. Khi nấu, bạn có thể cho thức ăn của con ra trước rồi nêm gia vị hoặc ăn nhạt theo con là được.

III. ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY KHÔNG HOÀN TOÀN

Vì nhiều lý do mà bạn không thể cho con ăn dặm theo phương pháp bé tự chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi, có thể do áp lực của gia đình, định kiến của xã hội hoặc có thể do bạn biết đến BLW quá muộn. Tôi đã gặp nhiều trường hợp băn khoăn rằng liệu không theo BLW hoàn toàn, không bắt đầu từ khi bé được 6 tháng tuổi thì kết quả có khả quan hay không, liệu có thể tạo cho bé một thái độ ăn uống nghiêm túc như các bạn theo BLW hoàn toàn hay không. Câu trả lời đơn giản nhất: Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu với BLW và BLW không phải là một phương pháp đòi hỏi phải quá tuân thủ khắt khe về lịch ăn hay tiến trình ăn. BLW đơn giản chỉ là lắng nghe và giúp con tự nhận biết và sử dụng các kĩ năng vốn có của bé trong ăn uống mà thôi.

1. Kết hợp ăn dặm bé chỉ huy và đút thìa

Ăn dặm bé chỉ huy là một phương pháp ăn dặm có nhiều điểm khác biệt và có phần trái ngược với những hiểu biết và quan niệm ăn dặm thông thường, do đó các bà mẹ chọn phương pháp BLW thường gặp khá nhiều sự phản đối, nghi hoặc của gia đình, bạn bè và những người xung quanh. Để thực hiện BLW hoàn toàn và từ bỏ đồ ăn nghiền nhuyễn cùng với việc đút thìa nhiều khi là một thách thức vô cùng khó khăn ở nhiều gia đình và khiến người mẹ thực sự rơi vào một "cuộc chiến" đầy cam go.

Thực ra, nếu điều kiện không cho phép, bạn cũng không nhất thiết phải cho bé thực hiện ăn BLW hoàn toàn mới có thể đạt được kết quả ăn uống như mong đợi. Rất nhiều bà mẹ đã thử áp dụng và cũng đạt được kết quả khá tốt khi thực hiện kết hợp giữa BLW và đút thìa. Việc này vừa đảm bảo con của bạn phát triển được các kĩ năng ăn uống đúng với sự phát triển của cơ thể, vừa giúp bạn và gia đình yên tâm hơn về lượng ăn hàng ngày của bé cũng như tránh những xung đột trong cách nuôi con của các hệ tư tưởng khác nhau.

Có 2 cách để bạn kết hợp BLW và việc đút thìa: *Kết hợp trong cùng 1 bữa ăn và kết hợp trong 2 bữa ăn khác nhau*. Điều này có nghĩa là bạn có thể cho bé ăn BLW và ăn đút trong cùng một bữa ăn hoặc ăn BLW riêng một bữa, ăn đút riêng một bữa. Tuy nhiên, bạn cũng cần lưu ý tới các nguyên tắc khi kết hợp để đạt được kết quả tốt nhất:

✿ Thời gian đầu khi bé mới tập ăn BLW, bắt buộc PHẢI tách bữa ăn đút và bữa ăn BLW thành 2 bữa riêng biệt. Điều này để tránh gây cho bé sự khó hiểu, bối rối vì lúc này bé mới tập ăn, nếu trong cùng một bữa bạn vừa đút vừa để bé bốc, bé sẽ không hiểu được lúc nào nên tự ăn và lúc nào thì được đút. Hãy chờ cho tới khi bé có kĩ năng bốc và xử lý thức ăn tương đối tốt mới kết hợp cả đút và BLW trong cùng một bữa (ít nhất sau khoảng 1 tháng đầu tiên).

✿ Khi kết hợp BLW và ăn đút trong cùng một bữa ăn, hãy để cho bé tự ăn theo BLW trước rồi mới ăn đút. Bạn có thể đặt ra một khoảng thời gian nhất định (10 phút, 15 phút...) để bé tập ăn BLW, sau đó dẹp đồ ăn bốc đi và tiến hành đút. Tuyệt đối không vừa cho bé bốc đồ ăn vừa đút, hành động vừa cho bé tự bốc vừa đút sẽ giống như việc bạn bày đồ chơi lên bàn cho bé chơi để dụ bé ăn đút vậy.

✿ Các bé ăn dặm theo phương pháp BLW thường không thích những đồ ăn quá nhuyễn và bé có thể xử lý được những đồ ăn thô hơn các bé ăn cháo bột hoàn toàn. Vì vậy, khi chế biến các món ăn để đút cho bé, bạn cũng không nên làm các món ăn quá mềm nhuyễn như bột hay cháo loãng. Bạn hoàn toàn có thể cho bé bắt đầu với cháo nguyên hạt và rau củ, thịt băm nhỏ vừa phải, dần dần chuyển lên cắt hạt lựu và miếng to hơn. Các bé đã có cơ hội làm quen với BLW thường cũng là những kẻ rất kén ăn, vì vậy hãy nhớ đổi vị món ăn đút mỗi bữa cho bé nhé.

✿ HÃY LUÔN TÔN TRỌNG CON. Nếu như con lựa chọn BLW mà từ chối đút thìa thì hãy để cho bé ăn theo BLW. Nếu như con thích mẹ đút hơn là BLW cũng không sao cả, hãy đút cho con, nhưng

cũng vẫn giới thiệu đồ ăn BLW cho bé mỗi bữa, chắc chắn sẽ tới lúc bé hứng thú với việc tự mình ăn.

✿ Luôn ngồi trong ghế ăn với lưng thẳng dù ăn BLW hay ăn đút. Không tivi, không đồ chơi, không đi rong và không gây mất tập trung trong bữa ăn của bé. Dù con tự ăn hay bạn đút cho con hãy luôn tạo cho con một thái độ ăn uống tốt.

✿ Luôn nhớ việc ăn là con ĐƯỢC QUYỀN ăn chứ không phải là NGHĨA VỤ con phải ăn. Bất cứ khi nào con có dấu hiệu muốn dừng ăn, kể cả BLW hay ăn đút – hãy chấm dứt bữa ăn tại đó và cho con ra khỏi ghế.

2. Ăn dặm bé chỉ huy cho bé bắt đầu muộn

Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu với BLW. Bản chất của BLW thực ra rất đơn giản: người lớn trao quyền ăn uống cho trẻ, trẻ được tự quyết định mình muốn ăn gì, ăn bao nhiêu và ăn như thế nào. Trẻ càng lớn thì càng muốn được tự lập và tự quyết. Bởi vậy, bắt đầu với BLW khi trẻ đã lớn hơn không thực sự khó khăn như bạn nghĩ. Trái lại, đây là một quyết định đúng đắn và mang lại kết quả vượt trội, ấn tượng hơn nhiều so với những gì bạn mong muốn.

Ăn dặm BLW là một phương pháp ăn dặm rất mới kể cả ở Việt Nam lẫn trên thế giới. Ở Việt Nam, việc ăn dặm theo phương pháp BLW mới chỉ bắt đầu khoảng 3 năm trước và trở nên phổ biến hơn trong 1 năm gần đây, do vậy số lượng các gia đình biết về phương pháp ăn dặm này hiện nay còn khá hạn chế. Rất nhiều mẹ biết đến BLW khá muộn khi con đã ngoài 1 tuổi hoặc thậm chí 2 - 3 tuổi. Rất nhiều bà mẹ khác biết đến BLW từ sớm hơn nhưng do chưa có các tài liệu hướng dẫn chi tiết nên áp dụng khá dè dặt. Phần lớn các "ca" tìm đến BLW muộn là khi các bé có biểu hiện chán ăn, sợ ăn kéo dài và mẹ không tìm được giải pháp nào tốt.

Đối với những trường hợp bắt đầu muộn với BLW, việc đầu tiên bạn cần làm là phải xác định được tình trạng ăn uống cũng như định hướng lại các mục tiêu về dinh dưỡng cho con.

Kĩ năng hiện tại của con

✿ Khả năng nhai và nuốt thô của con thế nào?

✿ Khả năng tự chủ trong ăn uống của con đến đâu: Con có thể tự bốc đồ ăn đưa vào miệng/có thể sử dụng thìa/nĩa/đũa chưa?

✿ Tinh thần ăn uống của con: Con hoàn toàn không thích ăn tất cả các loại đồ ăn hay chỉ không thích ăn một số món nhất định (cháo, cơm…).

✿ Giờ ăn và lượng ăn hiện tại của con có phù hợp không?

Mục tiêu của mẹ

Mẹ cần xem lại mục tiêu của mẹ đối với chuyện ăn uống của con là gì? Mẹ muốn con ăn nhiều tăng cân? Hay mẹ muốn con yêu thích ăn uống và tự chủ trong ăn uống? Mẹ muốn chữa biếng ăn cho con, muốn con ăn nhiều hơn? Hay chỉ đơn giản là muốn giờ ăn không còn là cực hình đối với cả hai mẹ con nữa?

Trên thực tế, nguyên nhân chính của việc các con biếng ăn, lười ăn lại là do kỳ vọng về việc ăn uống và tăng cân của mẹ quá lớn. Từ áp lực của xã hội, của gia đình lên người mẹ về việc cân nặng của con dẫn tới việc mẹ gây áp lực cho con trong bữa ăn, khiến mỗi bữa ăn trở nên nặng nề và khổ sở. Bởi vậy, để thành công trước tiên mẹ phải học được cách “quẳng cái cân đi và vui sống”. Tất nhiên, việc con từ biếng ăn, sợ ăn, chán ăn trong thời gian dài chuyển qua con yêu thích ăn uống cũng phải rất từ từ, không thể ngày một ngày hai mà có thể sẽ kéo dài cả tháng. Vì vậy một yêu cầu nữa đối với mẹ là SỰ KIÊN NHẪN VÀ QUYẾT TÂM thực hiện.

Thực hiện

✿ Sau khi đã xác định được tư tưởng của mẹ và kĩ năng của con, mẹ điều chỉnh lại giờ giấc ăn uống và chọn thức ăn của con cho phù hợp.

✿ Tới bữa ăn, mẹ cung cấp đồ ăn và để con toàn quyền quyết định, tôn trọng nhu cầu ăn uống của con, nếu con không muốn ăn thì dọn đi và tới bữa sau mới được ăn tiếp. Thời gian đầu khi mới thực hiện chắc chắn bé sẽ gần như không muốn ăn gì, lý do là bé chán ăn, sợ ăn lâu ngày và cảm thấy việc ăn không hề hứng thú. Mẹ có thể lo con bị đói nhưng đói chính là cách để cơ thể con tự điều chỉnh và cảm thấy nhu cầu cần ăn, muốn ăn. Vì vậy hãy để cho con đói.

✿ Luôn dọn đồ ăn và mời con vào bàn ăn đúng bữa dù con có muốn ăn hay không. Đây là bước đầu để tạo lại thói quen ăn uống có giờ giấc và nghiêm túc.

✿ Bắt đầu bằng các món con thích ăn, dần dần giới thiệu nhiều hơn các món ăn đa dạng.

✿ Không ép con ăn, không đặt áp lực. Ban đầu hãy bắt đầu bằng một lượng nhỏ thức ăn trong bát, thậm chí có thể ít hơn mức con có thể ăn để tạo cảm giác nhẹ nhàng cho bữa ăn cũng như tạo cảm giác thèm ăn.

✿ Không ăn vặt, không ăn bù/ uống bù sữa nếu con không ăn trong bữa chính. Hãy tuân thủ nguyên tắc về giờ giấc ăn uống.

✿ Kiên nhẫn, kiên nhẫn và cực kỳ kiên nhẫn.

Khi con được 9,5 tháng thì bỏ ăn suốt 1 tháng 10 ngày. Cứ tới giờ cơm là bưng lên và dọn xuống, stress kinh khủng. Đổi món liên tục mà bé chỉ ăn 1 - 2 muỗng là xong. 10 ngày đầu mình cuống cuồng nghiên cứu lý do vì sao. Sau đó mới biết đến BLW và biết đến việc bé đang trong giai đoạn biếng ăn sinh lý. Con mình ăn thô tốt nhưng không bao giờ cầm bất cứ thứ gì bỏ vào miệng, kể cả ĐỒ CHƠI. Ngồi ăn thì ngồi ghế, nhưng phải có đồ chơi, hay múa phụ họa để mà đút. Rồi Iphone, Ipad lôi ra phục vụ bé. Đỉnh điểm có một buổi con không ăn, mình bóp miệng đút vào đúng một muỗng, thế là mấy ngày sau nhác thấy cái muỗng là bé đã lắc đầu rồi.

Mình đã vượt qua cơn biếng ăn 1 tháng 10 ngày của con thế nào?

** Giãn cữ ăn thành 4 giờ/lần. Một ngày ăn 4 lần thôi, không ăn vặt.*

** Cắt bú đêm.*

** Cứ tới giờ ăn là "tụng kinh": "Con ơi, tới giờ ăn rồi, ngồi ghế nào. Nếu con không ăn là con nhịn đó, chiều mới ăn tiếp, không mum mum sữa bù đâu nghe."*

** Nếu bé phun lần thứ ba là ngưng không cho ăn nữa.*

** Muốn con ăn bốc thì mẹ phải ăn bốc, muốn con ăn muỗng thì mẹ phải ăn muỗng.*

** Không uống thuốc kích thích ăn gì cả.*

** Món nào mẹ cũng ăn trước mô tả ăn ngon thế nào để gây cảm hứng cho bé. Ăn trước mặt con để thu hút sự chú ý. Rồi bảo con há miệng mẹ đút. Cả hai mẹ con cùng nhai, mẹ tỏ vẻ "ôi ngon quá, món gì mà ngon quá đi mất". Mẹ đút con bằng tay, con đút mẹ bằng tay.*

** Phải kiên quyết thực hiện các nguyên tắc mình đặt ra. Không nên sợ con đói, vì con có đói thì mới ăn. Điều quan trọng mẹ cần làm là tạo thói quen ăn uống tốt, sau này bé sẽ tự thân vận động. Phải tôn trọng bé.*

** Mấy bạn bé này biết mình quan tâm là rất hay mè nhèo. Mẹ áp dụng kế hoạch "tỉnh bơ" và chiến thuật "KỆ NÓ" nên con không giở trò với mẹ được.*

Cứ thế ngày hai cữ ăn, đến 14 tháng, con trai cũng tự biết đưa thức ăn vào miệng. Đó là cái ngày mẹ vui không thể tả. Đó là tiến bộ mà mẹ không hề mong đợi. Và cũng từ cái ngày đó, con học được hai điều mẹ dạy: đến giờ ăn là một niềm vui, cảm thấy sung sướng khi được ăn. Nhìn khuôn mặt của con và cái kiểu tham

ăn chỉ tay món này, món kia, phải thử tất cả các món có trên bàn ăn, rồi còn bảo đặt trên bàn ăn cho con bốc nữa. Hạnh phúc lắm ạ. Bây giờ con ăn khỏe lắm, khỏi cần ép. Quan trọng là mình đã tạo niềm vui cho con khi đến giờ ăn. Bữa nay đang chơi đồ chơi say mê nhưng mẹ nói: "Đến giờ cơm rồi con ơi, mình ăn cơm măm măm nhé" là chàng ta bỏ đồ chơi, chạy tới ghế ăn đòi trèo lên, rồi còn chỉ tay món này món kia nữa. Lúc trước mình rất chú trọng việc ăn uống dinh dưỡng, tính toán tỉ mỉ lượng dưỡng chất mỗi bữa, nhưng mình thấy càng chú trọng bao nhiêu con lại càng biếng ăn bấy nhiêu. Lý do là mẹ đặt kì vọng cao và dành nhiều thời gian chế biến, con không ăn sẽ đâm ra bực bội stress, tạo tâm lý không tốt cho cả mẹ và con. Con của mình từ dạo ấy là ăn theo người lớn, không chế biến riêng nữa. Có gì ăn nấy.

Mỗi đứa trẻ là một thế giới, không ai hiểu, không có sách vở nào dạy cách nuôi con bạn một cách chính xác hết. Chính bạn mới hiểu con bạn và tìm ra giải pháp để thoát khỏi hoàn cảnh thực tại. (Chia sẻ của mẹ Phan Hoang Yen)

Chương 4
DINH DƯỠNG CHO BÉ

I. CON BẠN CÓ THIẾU CHẤT KHÔNG?



Sau một thời gian dài chia sẻ kinh nghiệm cùng các mẹ, tôi thường gặp phải rất nhiều câu hỏi: *ăn ít như thế, ngủ cứ giật mình khóc thét lên thế, ăn dặm chả ăn mấy, liệu con em có thiếu chất không?*

Xin đưa một số thông tin về dinh dưỡng của trẻ dưới 1 tuổi như sau:

Trong vòng 6 tháng đầu, nếu con bạn sinh ra trên 3kg, nếu mẹ khi mang thai không bị TIỂU ĐƯỜNG, con không bị sinh non (trẻ tích trữ Vitamin, canxi và các khoáng chất khác nhiều nhất vào 3 tháng cuối của chu kỳ thai), NẾU BẠN CHO CON BÚ MẸ HOÀN TOÀN thì bạn hãy yên tâm, con bạn KHÔNG BỊ THIẾU CHẤT. Khi con sinh ra, lượng canxi, khoáng chất và Vitamin con đã tích trữ đủ trong 3 tháng cuối chu kỳ thai nghén của mẹ, đủ để cho con đi đến mốc 6 tháng đầu đời mà không cần bổ sung thêm gì từ bên ngoài (trừ sữa để con duy trì hoạt động hàng ngày). Nếu mẹ muốn cho con ăn thêm thứ gì trước 6 tháng, nên xác định là cho vui thôi chứ cơ thể con không cần gì đâu.

Em cho con ăn sữa bò, phô-mai... sớm nhé? Vâng, xin mời. Tuy nhiên, trong những nghiên cứu đã được đưa lên như rải thảm trên mạng (bạn chả cần vào viện nghiên cứu nào mà cũng có thể biết được): canxi và sắt có nhiều nhất trong SỮA MẸ, ngoài ra có nhiều trong sữa công thức, một số rau củ quả và một danh sách dài theo sau nhưng mãi mới đến THỊT. Thế nên bảo ăn nhiều thịt đỡ thiếu sắt là sai. Thực phẩm giàu sắt và canxi là một chuyện, vấn đề chốt yếu là con hấp thụ được bao nhiêu.

Nghiên cứu tiếp nhé: Con hấp thụ được nhiều nhất trong SỮA MẸ, sau đó là sữa công thức, sau đó là ở rau củ... Sữa bò (sữa tươi) đứng cuối hàng ở con số - 10%. Tức là nếu con ăn nhiều sản phẩm sữa bò, dạ dày chưa đủ độ phát triển để hấp thụ gây ngộ độc. Con ăn lắm không những không hấp thụ nổi mà còn cản trở dạ dày hấp thụ những thức ăn khác vì phải tập trung giải quyết vấn đề trước mắt: ngộ độc dạ dày!

Về Vitamin, các nhà nghiên cứu phát biểu là khi sinh ra, con đủ Vitamin đến tròn 6 tháng tuổi, nên chẳng cần bổ sung gì ngoài sữa mẹ. Sau 6 tháng con cần được bổ sung nhiều Vitamin hơn từ môi trường bên ngoài, nhưng nguồn Vitamin dễ hấp thụ nhất, đứng đầu bảng vẫn là sữa mẹ, sau là sữa công thức rồi mới đến RAU CỦ QUẢ.

Về thời gian, nghiên cứu khẳng định là, mặc dù có sai số về cân nặng của đứa trẻ (trẻ to nặng thì có thể cần nhiều hơn) nhưng trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn thì đến 9 tháng mới cần nguồn bổ sung từ thức ăn bên ngoài, từ ăn dặm. Do đó trước 9 tháng thì việc ăn dặm chỉ mang tính chất giới thiệu đồ ăn cho con thôi.

Kết luận

✿ Mẹ cứ vô tư mà cho con bú, giai đoạn từ 6 đến 9 tháng tuổi là giai đoạn con tập dượt ăn, vứt nhiều hơn ăn là chuyện bình thường, đơn giản là vì bé vẫn chưa cần ăn lắm.

✿ Mẹ đừng thích cho con ăn phô-mai, váng sữa làm gì, quay về với tự nhiên, rau củ quả là tốt nhất.

✿ Có những ngày con chả ăn dặm được tí nào, chỉ ti mẹ, đừng quá buồn, khả năng con “ăn” được từ ti mẹ nhiều hơn chúng ta tưởng.

II. CHO CON ĂN – ĐÚNG VÀ ĐỦ?

✿ Tôi không có ý định chạy theo con khă´p nơi mọi chỗ, làm đủ mọi trò để bón cho nó một thìa cơm.

✿ Tôi cũng không có ý định nhồ`i nhét, ép buộc ăn uô´ng để con béo tô´t. (Mặc dù bây giờ khái niệm béo và tô´t có sự cách biệt với nhau râ´t xa).

Bạn có biê´t ăn là một trong những cái sung sướng trong cuộc đời? Một bữa ăn ngon là tiê`n đê` cho một giâ´c ngủ ngon và là sự thỏa mãn vê` cuộc sô´ng. Làm thê´ nào để ngay từ những ngày đâ`u tiên khởi tạo sự sô´ng, con mình biê´t cách yêu thích ăn uô´ng, ăn uô´ng điê`u độ vừa phải và có thái độ tích cực đô´i với việc ăn?

Tôi đã từng hãi hùng nhìn cảnh các mẹ ép con ăn, một người thì cô´ ép, một người thì cô´ phun trong nước mă´t. Tôi cũng sợ cái cảnh cả nhà phải mua đĩa phim quảng cáo, làm trò để thu hút sự chú ý của một đứa trẻ đang lăn lộn trên sàn nhà, để bón cho nó được một thìa cơm và cũng quá ngán cái cảnh một bà hoặc cô osin lẽo đẽo theo sau một đứa trẻ trong công viên hoặc trên phô´ với bát cháo/cơm trên tay.



Trong một bức tranh hoàn toàn trái ngược, ở Mỹ bé béo phì và dùng ăn uống làm công cụ xả stress ngày càng tăng. Béo phì ở trẻ em ngày càng nghiêm trọng và là tiền đề cho bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, huyết áp, mỡ trong máu... Các bà các mẹ tự hỏi: từ bao giờ bữa ăn đã trở thành cơn ác mộng hàng ngày? Bao giờ con tôi mới ăn như một người bình thường?

Thế này nhé, tôi xin đáp: Có thể là từ khi mới lọt lòng và cũng có thể là khi bé mới tròn 4 - 6 tháng tuổi. Và bé thì hoàn toàn không thể biết cách tự làm mình hư hỏng, chỉ có bố mẹ dạy con phải ăn uống "hư hỏng" như thế từ những bước ban đầu thôi.

1. Tôi đã/sẽ dạy con tôi ăn uống thế nào?

CHỈ CHO ĂN KHI CON ĐÓI. Tạo hóa cho bé khả năng tuyệt vời: tiếng khóc. "Bé" mà đói thì đừng có ngồi yên với "bé".... thế nên mẹ chỉ cho "bé" ăn khi "bé" đói thôi nhé, ngoài ra "bé" khóc vì "chán", thì cho bé ngậm ti giả!

0 - 6 tuần tuổi: Khi bé mới lọt lòng, dạ dày bé có khả năng tích trữ rất ít, bé ngủ nhiều nên việc ăn uống bị chia nhỏ ra. Trong 6 tuần đầu mẹ cố gắng cho con bú càng nhiều lần và càng lâu càng tốt, vì việc này giúp cho quá trình tiết sữa của mẹ. Nếu con ngủ gật trên ti khi mới chỉ bú được 5 - 10 phút, dựng con dậy để con có thể ăn được một bữa tốt. Ở tuổi này bé ngủ rất nhiều vì thế khi bé dậy và ra tín hiệu đòi ăn thì mẹ nhanh chóng cho con ăn. Đối với các mẹ cho con bú bình, khi con ngủ gật nên nhẹ nhàng đánh thức con dậy để con ti hết bình. Lý tưởng là mẹ cho con bú 30 phút.

6 tuần - 3 tháng: Lúc này, thời gian thức của con nhiều hơn. Con nên được ăn mỗi 3 giờ/lần. Bé bú mẹ thì nhanh đói có thể lúc đầu sẽ ăn cách 2 giờ hoặc 2,5 giờ nhưng đến tháng thứ 3 nên cho bé ăn cách nhau 3 giờ/lần. Bé nên có chu kỳ như sau: Ăn - chơi - ngủ. Tách ăn với ngủ để tiện cho việc dạy ngủ sau này. Bé không bao giờ được vừa ăn vừa ngủ (trừ khi cho ăn lúc 22 - 23h). Trẻ có một bản năng của tạo hóa ban cho đó là không bao giờ để mình bị quá đói, một chu kỳ ngủ của bé ngắn (chừng 40 phút bao gồm 20 phút ngủ nông và 20 phút ngủ sâu - Một giấc ngủ bao gồm nhiều chu kỳ ngủ) thế cho nên nếu bé đang ngủ mà bị đói thì tại chu kỳ ngủ nông bé sẽ không chuyển giấc mà thức dậy đòi ăn.

Chú ý

Không phải lúc nào bé khóc cũng là đòi ăn. Trên thực tế bé có nhiều kiểu khóc, nếu mẹ nhận biết được các tiếng khóc của con thì sẽ dễ dàng đáp ứng nhu cầu của con. Còn nếu tất cả những lần bé khóc mẹ đều nhét ti vào mồm, mẹ sẽ thấy một số lần con giãy dụa không chịu ăn (bởi vì có đói đâu mà ăn, bé mệt và bé muốn ngủ). Về lâu dài nếu mẹ không nói chuyện và tôn trọng nhu cầu của con, tất cả các tiếng khóc sẽ chung một mục đích "Con cần sự chú ý" và mẹ đã tước đi khả năng giao tiếp giữa con và mẹ.

KHÔNG PHẢI ĂN NHIỀU LẦN ĐÃ LÀ TỐT!

Bỏ qua nguy cơ béo phì vì nếu trẻ ti mẹ thì nguy cơ béo phì là rất thấp. Thành phần sữa mẹ khi con ti thay đổi tùy thuộc vào thời gian con bú: 6 - 8 phút đầu con sẽ bú sữa có nhiều nước đường để

thỏa mãn cơn khát của con (khai vị), sau đó sữa sẽ chuyển sang có nhiều khoáng chất giúp cho phát triển xương và não, sau đó là sữa béo và khi con ti cạn ti mẹ thì sữa chủ yếu là kem - nguồn năng lượng và là tiền đề cho sự phát triển của bé.

Vì thế:

✿ Nếu mẹ cho con bú quá thường xuyên, con không bao giờ ăn no và ăn đủ lượng mà ti mẹ sản xuất cho con, con sẽ không có cơ hội tiếp cận với sữa béo ở cuối ti. Đây là trường hợp mẹ cho con ăn suốt ngày mà con không tăng cân nổi.

✿ Nếu ăn quá thường xuyên, con sẽ ăn sữa toàn nước và đường. Không những con không no, quấy khóc mà nước đường này nếu con ăn quá nhiều sẽ bị đau bụng!

2. Làm thế nào mẹ biết con no?

Nếu mẹ cho con ăn lúc con mới thức thì loại trừ được khả năng con ngủ gật trước khi bú no. Nếu con nhả ti, mẹ cho con ợ hơi, cho bú tiếp hoặc đổi bên ti mà con không ăn nữa và "thỏa mãn" tức là con đã no. Nếu con không ăn nữa nhưng cáu kỉnh là bụng vẫn còn hơi, mẹ cho con ợ hơi rồi bú tiếp. Nếu sau khi bú 45 phút - 1 tiếng mà con khóc, đây là lúc cho con đi ngủ. Không phải lúc cho con ăn!

Giai đoạn 4 - 6 tháng: Lúc này, con có khả năng tích trữ năng lượng tốt hơn, mẹ nên chuyển cho con ăn cách nhau 4 giờ, nếu mẹ vẫn cho con ăn cứ cách 3 giờ thì con lại quay lại ăn không đủ no và ăn vặt. Nhiều bé tự chuyển bằng cách đòi ăn muộn hơn, nếu mẹ tôn trọng nhu cầu của con và "nói chuyện" với con tốt sẽ nhận thấy sau 3 tiếng, bé vẫn chưa đưa ra tín hiệu đói, mẹ tôn trọng con và cho con ăn lúc con cần.

Chú ý

Bé cần mút để tự trấn an, đây là phản xạ tự nhiên. Nếu mẹ cho con ngậm ti giả mà con vẫn không thỏa mãn; con ngủ đủ giấc

(không mệt mỏi) và đã được thay đổi tư thế chơi mà vẫn không thỏa mãn, đó có thể là lúc bé cần ăn. Lúc này bé mút tốt hơn và “biết” bao nhiêu là đủ cho cái dạ dày tí hon của mình nên mẹ đừng ngần ngại cho con ti giả để xem bé có thực sự đói hay chưa nhé.

Giai đoạn bé đã nhận biết môi trường xung quanh rồi nên mẹ cho con ăn ở nơi yên tĩnh để bé ăn tập trung. Nhiều bé cực hiếu động quay đầu khắp nơi, đấy là lúc mẹ nên mặc áo hoa hoặc vắt một cái khăn nhiều màu qua vai để bé có cái “giải trí” khi ăn!

Nhiều mẹ đã cho con ăn dặm vào thời gian này. Tôi thì không. Cho bé ăn dặm quá sớm rất dễ gây dị ứng thức ăn và các vấn đề tiêu hóa. Dạ dày bé còn non nớt và còn ít enzyme giúp bé xử lý các thức ăn khó tiêu và tiêu hóa chúng, vì thế nếu mẹ cho con ăn dặm quá sớm có thể gây nên các vấn đề tiêu hóa và hỏng dạ dày con. Dị ứng thức ăn ở tuổi này sẽ theo bé cả đời, tôi không muốn hạn chế cơ hội thưởng thức các loại thức ăn ngon sau này của con, vì thế tôi quyết định chờ đến 6 tháng mới bắt đầu, tuy nhiên nếu bé có biểu hiện sẵn sàng cho việc ăn dặm, nên giới thiệu cho bé những thức ăn đầu đời.

6 - 12 tháng: Hướng dẫn ăn dặm

Các biểu hiện sẵn sàng cho ăn dặm: Xem Chương 3.

Ghi nhớ

✿ Hướng dẫn dưới đây dành cho các bé không theo phương pháp ăn dặm bé chỉ huy và ăn dặm kiểu Nhật.

✿ Ăn dặm ở tuổi này cho đến 1 tuổi chỉ mang tính chất giới thiệu thức ăn đặc hơn (vì thế cho con ăn nước cơm pha sữa - theo tôi - là không cần thiết), *thức ăn chính của bé vẫn là sữa mẹ, sữa công thức*. Mẹ cho con ăn dặm quá nhiều làm con giảm lượng sữa tiêu thụ trên thực tế, ảnh hưởng đến khả năng phát triển của con.

BẢNG HƯỚNG DẪN CHO BÉ ĂN DẶM

Giai đoạn 1	**Châ´t lỏng**	**Thức ăn**	**Kê´t câ´u**
Khoảng 6 tháng. Không bao giờ trước 4 tháng	Con ăn 4h/lâ`n. Cho con bú mẹ/sữa công thức trước để con có nguô`n dinh dưỡng chính. Sau đó cho con nghỉ 10 - 15 phút và ăn dặm.	Khi con mới tập ăn dặm, mẹ giới thiệu thức ăn theo trình tự: • Quả (bơ, chuô´i - ăn sô´ng; táo, lê, bí đỏ: gọt vỏ, hâ´p, nghiê`n và trộn với sữa mẹ). • Rau củ (đậu, cà rô´t - chú ý có thể gây táo bón, khoai tây, khoai lang: tâ´t cả nghiê`n và trộn sữa mẹ) • Bột/cháo: Cho bé ăn ngọt quá sớm có thể làm bé không muô´n ăn các loại rau củ quả khác. Đây là các thức ăn giàu dinh dưỡng (khoáng châ´t) và dễ tiêu cho cái dạ dày tí hon của bé. *Để giúp bé ăn thành bữa, mẹ tránh cho con ăn quá nhiê`u lâ`n trong ngày. Cách 3 ngày cho ăn một loại để thử xem con có vâ´n đê` (dị ứng, tiêu hóa) với thức ăn đó không trước khi chuyển sang món ăn khác.*	Lỏng, nghiê`n/xay nhuyễn.
Giai đoạn 2	**Châ´t lỏng**	**Thức ăn**	**Kê´t câ´u**
7 - 8 tháng	Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là thức ăn quan trọng nhâ´t. Cho con bú trước ăn 10 - 15 phút.	• Quả và các loại củ (hâ´p/luộc) • Lòng đỏ trứng • Mỳ, bánh mỳ • Sữa chua không đường làm từ sữa công thức hoặc sữa mẹ, pho-mát tươi *Ngày ăn 2 bữa và tăng lượng thức ăn.*	Đặc, băm nhỏ, lợn cợn.
Giai đoạn 3	**Châ´t lỏng**	**Thức ăn**	**Kê´t câ´u**

Giai đoạn 1	Châ´t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
8 - 12 tháng	Sữa mẹ và sữa công thức vẫn râ´t quan trọng.	• Quả (có thể ăn thêm các loại quả chua như kiwi, cam) • Rau, củ • Cháo, cơm, mỳ, bánh mỳ • Thịt - Hải sản • Bơ lạc (loại trơn) *Mẹ nên dạy cho con uô´ng từ cô´c tập uô´ng và tự ăn. Ban đâ`u có thể con không cho vào mô`m được tí nào nhưng đâ´y là một trong những khả năng con sẽ luyện tập. Luyện cho con ăn tự lập giúp con cảm thâ´y hứng thú trong việc ăn uô´ng và dạy cho con “Ăn uô´ng thật vui”.* *9 tháng: Dạy bé dùng tay ăn “bô´c” (bánh qui mê`m, bánh mỳ).*	Că´t, thái, mài, các thức ăn dạng que, vuông để bé tự bô´c.

BẢNG HƯỚNG DẪN DINH DƯỠNG CHO TRẺ BIÊ´T ĐI

Giai đoạn 1	Châ´t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
12 - 24 tháng	Sữa mẹ - sữa bột - Sữa tươi nguyên kem - Nước ép các loại quả - Nước	Lượng ăn trong ngày: • Sữa - các chê´ phẩm từ sữa (sữa chua, pho-mát, kem, pudding...) = tổng tâ´t cả 480ml. • Ngũ cô´c chứa nhiê`u să´t = tổng 85g (khoảng 2 - 3 lát bánh mì dài Pháp). • Hoa quả tươi, đông lạnh, đóng hộp và/hoặc 100% nước hoa quả. NHÂ´N MẠNH HOA QUẢ ĐỂ NGUYÊN TÔ´T HƠN NƯỚC HOA QUẢ = 1 bát ăn cơm. • Rau củ = 1 bát ăn cơm. • Protein = 15g = 1/3 miê´ng lườn gà hoặc 1 quả trứng. *Đã sử dụng được mật ong.*	Các thức ăn giô´ng của bô´ mẹ, có thể làm mê`m hơn và hạn chê´ nêm gia vị.
Giai đoạn 2	**Châ´t lỏng**	**Thức ăn**	**Kê´t câ´u**

Giai đoạn 1	Chất lỏng	Thức ăn	Kết cấu
24 - 36 tháng	Sữa tươi - Nước - Nước rau củ, hoa quả	• Sữa tươi (nguyên/tách kem, các chế phẩm từ sữa (sữa chua, pho-mát, kem, pudding) = tổng tất cả 480ml. • Ngũ cốc chứa nhiều sắt = tổng 113 - 141g (1 bát cơm, 4 - 5 lát bánh mì dài Pháp). • Hoa quả (tươi, đông lạnh, đóng hộp, khô và/hoặc 100% nước hoa quả nguyên chất (không pha). NHẤN MẠNH QUẢ ĐỂ NGUYÊN TỐT HƠN NƯỚC QUẢ = 1 - 1,5 bát cơm. • Rau củ = 1,5 bát ăn cơm. • Protein = 16g.	Thức ăn giống như thức ăn của cha mẹ. Hạn chế nêm mắm muối gia vị.

Chú ý

✿ Không bao giờ ép con ăn.

✿ Chỉ cho con ăn khi con đói. Khi con quay sang "chơi" với thức ăn hơn là ăn, đó là lúc nên dừng bữa ăn và chuyển sang hoạt động khác.

✿ Bé nên có ghế để tự ngồi ăn. Sự giúp đỡ của bố mẹ hạn chế dần từ tháng thứ 9.

✿ KHÔNG BAO GIỜ NÊM MUỐI, ĐƯỜNG, NƯỚC MẮM, HẠT NÊM VÀO THỨC ĂN CỦA CON!

✿ Nếu có thời gian các mẹ tự làm hoa quả nghiền cho con, bỏ vào khay đá cho con ăn dần. Khi rã đông mẹ để xuống ngăn mát qua đêm

✿ Thức ăn đóng lọ của Tây là đồ ăn vặt vì khi qua chế biến công nghiệp lượng dinh dưỡng đã mất đi rất nhiều! Không phải cái gì của Tây cũng tốt! Khi đi xa/đi du lịch có thể sử dụng thay thế cho tiện nhưng không nên lạm dụng sử dụng lâu dài.

Chúc các con ăn ngon mau lớn.

3. Sử dụng gia vị khi chế biến thức ăn cho con

Hiện nay, vẫn còn rất nhiều gia đình quan niệm rằng thức ăn dặm của trẻ nên được nêm nếm mắm muối, gia vị cho "vừa miệng" thì mới hấp dẫn và tạo cho bé sự ngon miệng. Tuy nhiên, khái niệm "vừa miệng" của người lớn thực ra hoàn toàn không thể áp dụng được cho các bé. Cho bé ăn quá nhiều muối, đường từ sớm trước 1 tuổi sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới hệ tiêu hóa và thận của bé, thậm chí có thể gây tổn thương tới não bộ.

Việc sử dụng gia vị nêm nếm vào đồ ăn dặm của bé là một thắc mắc được khá nhiều mẹ quan tâm. Nên hay không nên bỏ thêm các loại gia vị vào thức ăn của bé? Lượng nêm nếm nếu có thì bao nhiêu là đủ?

Muối

Natri và Clo là hai thành phần của muối có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể. Tuy nhiên, việc nạp quá nhiều muối dư thừa vào cơ thể bởi thói quen ăn mặn sẽ làm tăng nguy cơ bị các bệnh về huyết áp, tim mạch, giảm chức năng hệ bài tiết, suy thận, loãng xương... Ăn nhiều muối còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm loét dạ dày – tá tràng và ung thư đường tiêu hóa.

Đối với trẻ em, các bé dưới 6 tháng tuổi chỉ cần ít hơn 1 g muối/ngày, các em bé từ 6 tháng đến 1 tuổi cần khoảng 1g muối/ngày và trẻ trên 1 tuổi cần khoảng 2 g muối/ngày. Như vậy lượng muối cơ thể các bé cần được cung cấp trong ngày là rất ít. Hơn nữa, trong SỮA (sữa mẹ, sữa công thức) và các thực phẩm tự nhiên như ngũ cốc, trái cây, thịt cá, rau tươi đều chứa một hàm lượng muối nhất định. Hàm lượng muối tự nhiên trong các loại thực phẩm này hoàn toàn có thể đáp ứng đủ nhu cầu muối của cơ thể bé. Việc bạn nêm nếm thêm mắm muối, hạt nêm (có chứa muối) thêm vào thức ăn cho bé sẽ dẫn tới nguy cơ thừa muối, gây hại thận, về lâu dài sẽ gây ảnh hưởng tới tim mạch cũng như suy giảm chức năng của hệ bài tiết.

Do đó, bạn hoàn toàn không nên nêm nếm thêm một chút muối nào vào khẩu phần ăn dặm của bé trước khi bé được 1 tuổi. Sau 1

tuổi, nê ́u có thể bạn hãy cô ́ gă ́ng duy trì cho bé ăn nhạt càng lâu càng tô ́t.

Khi sử dụng các thực phẩm chê ́ biễn sẵn dành cho bé tuổi ăn dặm, bạn nên xem kỹ thành phâ ̀n muô ́i ghi trên nhãn hàng. Với các loại rau đông lạnh, pho-mát, nước sô ́t, khoai tây chiên, thịt nguội... đa phâ ̀n đê ̀u bổ sung muô ́i, nê ́u không nói là có hàm lượng muô ́i cao, tô ́t nhâ ́t bạn không nên cho trẻ dưới 1 tuổi ăn và nên hạn chê ́ với trẻ trên 1 tuổi.

Đường

Đường có hai loại cơ bản là đường tự nhiên và đường hóa học. Đường tự nhiên thường được tìm thâ ́y trong các loại trái cây, rau củ, ngũ cô ́c, sữa và các sản phẩm từ sữa. Đường hóa học thường có nhiê ̀u trong các sản phẩm bánh kẹo, nước ngọt, nước hoa quả đóng hộp...

Đường thực châ ́t không phải là một loại thực phẩm bổ dưỡng. Đường cung câ ́p năng lượng tức thời cho cơ thể nhưng râ ́t nghèo nàn vê ̀ giá trị dinh dưỡng, hơn nữa đường còn gây cản trở việc hâ ́p thu các loại Vitamin (A, C, B12), Canxi, Phô ́t pho, Ma giê và Să ́t. Các bé ăn nhiê ̀u thực phẩm có đường như bánh, kẹo, nước ngọt sẽ làm tăng khả năng gây sâu răng, các bệnh vê ̀ lợi và dẫn tới các nguy cơ vê ̀ tim mạch. Ăn quá nhiê ̀u các thực phẩm có chứa đường cũng gây cảm giác ngang dạ, chán ăn, bỏ bữa ăn chính và tăng nguy cơ bệnh béo phì, tiểu đường.

Giô ́ng như muô ́i, đường cũng là thành phâ ̀n có sẵn trong các thực phẩm tự nhiên như trái cây, rau củ, ngũ cô ́c, sữa... Do đó, bé đã hâ ́p thu đủ lượng đường câ ̀n thiê ́t từ các loại thực phẩm này và không câ ̀n thiê ́t phải bổ sung thêm nữa. Bánh kẹo, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp là các thực phẩm chứa nhiê ̀u đường râ ́t không tô ́t cho cơ thể bé, vì vậy bạn nên hạn chê ́ tô ́i đa việc cho bé sử dụng các loại thực phẩm này.

Các gia vị khác

Các loại gia vị tự nhiên như gừng, tỏi, sả, nghệ, tiêu, quế, hồi..., các loại thảo dược và rau thơm thường ít được cha mẹ bổ sung vào khẩu phần ăn của con hoặc khá dè dặt khi bổ sung. Tuy nhiên trên thực tế, việc cho bé làm quen với các loại gia vị này từ sớm lại góp phần tạo nên mùi vị mới lạ cho các bữa ăn cũng như kích thích và phát triển vị giác của bé. Các loại gia vị, thảo dược và rau thơm còn được biết đến với vai trò là các vị thuốc có tác dụng kháng khuẩn, chống oxy hóa và nhiều tác dụng khác tùy từng loại.

Khi trẻ được 8 tháng trở đi, bạn có thể bắt đầu giới thiệu cho bé nhiều loại gia vị khác nhau kết hợp cùng các món ăn hàng ngày của bé. Đây là một cách tuyệt vời để tạo nên mùi vị đặc biệt hấp dẫn cho món ăn mà không cần dùng tới muối và đường. Tùy vào từng loại gia vị khác nhau mà bạn sẽ điều chỉnh lượng cho phù hợp với món ăn của bé. Đối với các gia vị cay, nóng (như hạt tiêu, ớt) bạn nên thận trọng khi sử dụng vì có thể gây bỏng lưỡi bé và ảnh hưởng tới dạ dày, hãy chỉ bổ sung một lượng rất nhỏ và quan sát phản ứng của bé.

III. NHỮNG SAI LẦM CÁC MẸ THƯỜNG GẶP KHI CHUẨN BỊ THỨC ĂN CHO CON

1. Cho ăn quá nhiều cơm, thịt mà hạn chế rau quả

Rau, quả là những thực phẩm chứa nhiều Vitamin và khoáng chất hỗ trợ cho sự phát triển của trẻ cũng như tăng sức đề kháng. Hơn nữa trong rau quả cũng vẫn chứa năng lượng và Protein chứ không phải chỉ có Vitamin, tức là nếu bé chỉ thích ăn hoa quả mà ăn ít/không ăn ngũ cốc và Protein thì thay vì lo lắng, các mẹ hãy tự hào vì con đã biết ăn uống khoa học từ nhỏ.

2. Lầm tưởng ngũ cốc chỉ là tinh bột và tinh bột chỉ có thể là gạo

Thực ra, ngũ cốc là tất cả các cây lương thực, bao gồm lúa nước, hạt cốc (kê, yến mạch, kiều mạch), lúa mì, các loại cây có củ (khoai tây, khoai lang, sắn...) và các loại hạt họ đậu (đậu đỏ, đậu tương...). Ngoài ra trên thế giới một số loại hạt như hạt lanh, hạt chia cũng được coi là ngũ cốc. Nếu con ăn mì Ý, ăn bánh mì, ăn xôi đỗ đen, xôi vò, đậu Hà Lan cũng chính là cho con ăn ngũ cốc và không hề gây nóng ruột hay không thể làm bé no như mọi người lầm tưởng.

✿ Ngũ cốc có chứa carbohydrate - chất bột đường tiêu hóa được (hợp chất của đường, tinh bột và chất xơ) - nguồn năng lượng chính của cơ thể.

✿ Ngũ cốc được chia làm hai loại: Ngũ cốc nguyên hạt - ngũ cốc còn giữ nguyên gần như đầy đủ mầm ngũ cốc, nội nhũ (nhân bên trong) và cám (vỏ) (gạo lứt, yến mạch, mỳ ý nguyên cám, bánh mì nguyên cám....) và ngũ cốc tinh chế - ngũ cốc đã được chiết tách mầm và cám chỉ giữ lại nhân, nên đã có sự thay đổi lớn so với thành phần tự nhiên của chúng. Do phần lớn chất xơ và các chất dinh dưỡng bị loại bỏ trong quá trình tinh chế nên ngũ cốc tinh chế được coi là kém dinh dưỡng hơn so với ngũ cốc nguyên cám (Gạo trắng,

bánh mì trắng, bánh quy). Bởi vậy, các chuyên gia khuyên rằng cha mẹ hãy cố gắng cung cấp 1/2 khẩu phần ngũ cốc hàng ngày của trẻ với ngũ cốc nguyên cám. Tức là thay vì chỉ cho con ăn cơm thì mẹ nên cho con ăn thêm gạo lức, bánh mì nguyên cám, bánh mì lúa mạch, yến mạch, miến...

Ở Việt Nam, các sản phẩm nguyên cám còn hiếm vì thế bạn có thể thay thế ngũ cốc nguyên cám bằng các loại cây họ củ và các loại đậu có chứa nhiều chất xơ như khoai tây, khoai lang, đậu tương,...

Tại sao chất xơ lại quan trọng với trẻ đến vậy?

Khi bạn tiêu hóa và hấp thụ thức ăn, cơ thể bạn phân chia những gì bạn ăn vào thành 3 thành phần – chất béo, chất đạm, và carbohydrate. Một vài chất carbohydrate không thể tiêu hóa được gọi là chất xơ.

Chất xơ giúp:

✿ Giữ nước trong ruột già và giúp thức ăn tiêu hóa nhanh hơn.

✿ Tránh táo bón và các bệnh về đường tiêu hóa khác.

✿ Giúp ổn định lượng đường trong máu, giảm nguy cơ bị tiểu đường, béo phì và đau tim.

✿ Loại bỏ các chất bẩn bám bên trong răng, ngăn ngừa sâu răng.

Các thực phẩm giàu chất xơ bao gồm:

✿ Ngũ cốc nguyên hạt/ nguyên cám

✿ Thực phẩm họ đậu (Đậu tương, đậu đen, đậu xanh)

✿ Rau củ.

✿ Các loại hạt và quả hạch (hạt bí đỏ, hạt hướng dương, hạt chia, hạnh nhân...)

✿ Trái cây.

3. Chú trọng Protein động vật mà quên mất Protein thực vật

Tôi đã thâ´y có những mẹ con 16 tháng tuổi không chịu ăn thịt, cá lo lă´ng đê´n mâ´t ăn mâ´t ngủ vì sợ con thiê´u châ´t. Tuy nhiên:, lượng Protein bé câ`n nhận được trong ngày ở trẻ dưới 1 tuổi có đủ trong sữa và trung bình ở trẻ trên 1 - 3 tuổi là 15gr/ngày (Chuẩn chỉ là tương đô´i, hãy dựa vào nhu câ`u của con). Protein có trong thịt, các chê´ phẩm từ sữa, trứng (Protein động vật). Các loại họ đậu, các loại ngũ cô´c họ hạt và quả hạch, đậu phụ, nâ´m (Protein thực vật). Ngoài ra, trong dâ`u ăn và rau củ quả cũng đê`u có Protein.

Tóm lại, con không ăn thịt cá thì mẹ đừng bận tâm nhé, cho con ăn thêm chút dâ`u, ăn đậu phụ, 1 quả trứng, rau củ quả... là được rô`i.

4. Cho con ăn quá nhiều các thực phẩm chứa đường

Các tác hại của đường cho trẻ gô`m có:

✿ Gây tăng glucoza trong máu, suy nhược và mệt mỏi

✿ Tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch Ảnh hưởng đê´n sức đê` kháng của cơ thể

✿ Gây sâu răng

✿ Ngăn cản hâ´p thu các châ´t dinh dưỡng quan trọng

✿ Gây stress

Do đó, các mẹ hãy hạn chê´ lượng đường con nạp vào người như sử dụng sữa tươi - sữa chua không đường, không dùng bánh/kẹo làm phâ`n thưởng, ăn các thực phẩm nhiê`u châ´t xơ, và hạn chê´ sử dụng các thực phẩm bán sẵn ngoài thị trường.

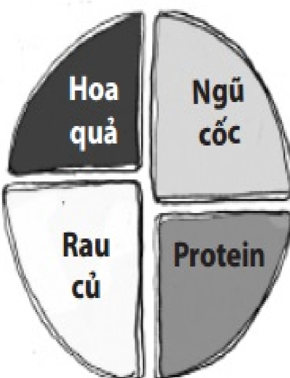
BỮA ĂN KHỎE MẠNH

- Dưa hấu, chuối, nho, cam, táo, kiwi, bơ, Cherry.



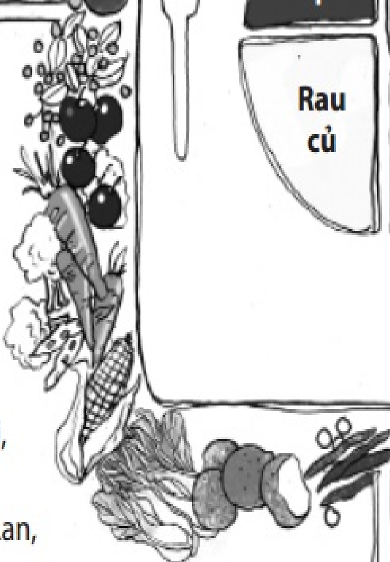
- Gạo, gạo lức, ngũ cốc.
- Bánh mỳ, bánh quy, mỳ các loại.
- Khoai tây, ngô, đậu.



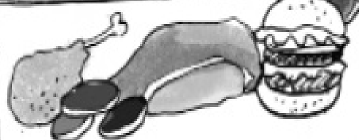




- Sữa tươi, sữa chua
- Phô mai
- Kem



- Cà rốt, bông cải, ngô, đậu Hà Lan, khoai tây, cà chua, rau muống, salad...



- Các loại thịt gà, lợn, bò...
- Các sản phẩm từ sữa.
- Họ đậu (đậu đỏ, đậu đen, đậu Hà Lan, đậu tương....) và họ quả hạch (hạt điều, bơ lạc, hạt bí, hạt hướng dương).

IV. SỮA BÒ TƯƠI VÀ CÁC CHẾ PHẨM CỦA SỮA

Sau hơn 2 năm nuôi con, tôi nhận thấy rằng những thông tin về sữa chưa được mọi người hiểu thực sự đủ và đúng. Do đó, bài viết dưới đây sẽ đưa ra những kiến thức về các loại sữa tươi và các sản phẩm từ sữa, cũng như độ tuổi mà các bé có thể sử dụng được.

1. Sữa tươi và các loại sữa tươi

Sữa nước, sữa đặc, bột sữa tươi

Sữa bò tươi (Raw milk): Sữa sau khi vắt từ bò, được đóng gói luôn hoặc thanh trùng hay tiệt trùng rồi đóng gói bán ra thị trường.

Độ tuổi sử dụng: Sữa tươi có hàm lượng đạm rất cao nên gây khó tiêu với trẻ dưới 1 tuổi do dạ dày và men tiêu hóa chưa phát triển, vì thế sữa tươi chỉ nên được giới thiệu sau 1 tuổi và dùng loại nguyên kem cho đến khi 2 tuổi. Sau đó các mẹ có thể cân nhắc dùng sang loại tách kem cho đến tận khi trẻ có tín hiệu dậy thì (11 - 12 tuổi). Giai đoạn dậy thì trẻ cần được cho ăn sữa nguyên kem, hết dậy thì lại chuyển về tách kem.

Sữa đặc có đường (Condensed Milk): Sữa bò tươi được gia nhiệt ở nhiệt độ 85 - 90 độ C trong vòng 2 giây sau đó được tách bớt 60% nước. Đường được thêm vào trong quá trình gia nhiệt để giúp kéo dài hạn sử dụng của sữa. Hạn sử dụng của sữa thường là một năm.

Độ tuổi sử dụng: Các bác sĩ đều khuyến cáo không nên sử dụng sữa đặc cho các bé dưới 2 tuổi và hạn chế sử dụng cho các bé trên 2 tuổi.

Bột sữa tươi (Powered milk hoặc dried milk): Bốc hơi 100% lượng nước có trong sữa. Bảo quản được lâu. Có hai loại là bột sữa tươi nguyên kem và bột sữa tươi tách kem.

Độ tuổi sử dụng: Từ 1 tuổi trở lên.

Sữa tươi thanh trùng và tiệt trùng

Sữa thanh trùng (Pasteurized Milk): Gia nhiệt sữa ở nhiệt độ 85 - 90 độ C trong thời gian từ 30 giây đến 1 phút rồi làm lạnh nhanh xuống 1 - 2 độ C. Sữa thanh trùng phải bảo quản lạnh từ 3 - 5 độ C và có hạn sử dụng trong vòng 7 - 10 ngày. Sữa thanh trùng giữ được hầu hết mùi vị và khoáng chất như sữa tươi mới vắt.

Độ tuổi sử dụng: Sớm nhất là 18 tháng vì trước 18 tháng khả năng các con dùng sẽ bị dị ứng khá cao. Nếu cho con dùng từ 12 - 18 tháng, các mẹ cần cho con uống từng chút một và theo dõi kĩ các biểu hiện của bé.

Sữa tiệt trùng (UHT milk): Trên hộp sữa tiệt trùng các mẹ hay thấy đề dòng chữ “UHT”. UHT là viết tắt của Ultra - High - Temparature: Nhiệt độ cực cao. Sữa được xử lý ở nhiệt độ 135 – 150 độ C trong khoảng thời gian 30 giây. Sau đó sữa được làm lạnh và đóng gói trong bao bì giấy tiệt trùng đặc biệt, giúp hạn sử dụng của sữa từ 6 - 9 tháng.

Độ tuổi sử dụng: Từ 12 tháng trở lên.

Sữa tươi nguyên kem, ít kem, tách kem

Sữa tươi nguyên kem = Sữa tươi nguyên béo (Whole milk).

Là sữa tươi còn giữ nguyên tất cả các thành phần được tiệt trùng hoặc thanh trùng rồi đóng gói.

Sữa tươi tách kem = Sữa tươi tách béo (Low fat milk)

Sữa đã được tách đi một phần hoặc đa số phần chất béo (váng sữa) trong sữa nguyên chất. Thường trên bao bì của sữa sẽ ghi rõ là tách bao nhiêu % chất béo, các tên gọi sau đều là chỉ sữa ít béo: Low fat milk, 1% milk, 2% milk, 1% reduced fat milk...

Sữa tươi không béo = Sữa gầy (Skim milk)

Sữa đã được tách toàn bộ phần chất béo. Thường trên bao bì sẽ ghi: Non - fat milk, Skim milk, Fat free milk.

Sữa tươi nguyên chất và sữa tươi hoàn nguyên

Sữa tươi nguyên chất: Sữa tươi được vắt sau đó được thanh trùng hoặc tiệt trùng. Trên nhãn sẽ ghi: Sữa tươi 100% tên Tiếng Anh: Pure Milk, 100% Pure, Fresh Milk

Sữa hoàn nguyên: Sữa được pha chế từ bột sữa tươi cho thêm nước hay còn gọi là sữa nước. Được ghi chú là: Made with fresh milk - Sữa dinh dưỡng.

Làm thế nào để biết tôi đang uống sữa tươi 100% hay sữa hoàn nguyên?

Màu sắc

Mỡ có màu gì? Màu vàng.



Vì sao? Vì mỡ có chứa chất béo → Chất béo màu vàng.



Sữa mẹ có màu gì? Sữa đầu màu trắng và sữa cuối màu vàng nhạt.



Vậy khi hòa lẫn hai sữa với nhau sẽ có màu? Màu trắng hơi ngả vàng.



Sữa bò thì sao? Sữa bò cũng thế phần váng màu vàng và phần tách váng màu trắng, hòa lẫn với nhau sẽ có màu ngả vàng.



Sữa nào mà cứ trắng toát thì chắc là phần sữa ít hơn các phần khác rồi. Sữa nào có màu trắng hơi ngả vàng, khi để lâu có lớp váng

nổi lên thì là sữa tươi 100%.

Váng sữa (Áp dụng với sữa nguyên kem)

Hãy đun thử loại sữa đang dùng (nhớ dùng thìa khuâ´y đê`u) sau đó để nguôi độ 2 - 3 tiê´ng, dù cho có là sữa thanh trùng hay tiệt trùng, thì cũng sẽ có lớp váng nổi lên, nê´u lớp váng dâ`y độ khoảng 2,5cm trở lên và màu đậm đặc, có mùi thơm thì % tươi cao, nê´u váng mỏng chỉ nổi lê`nh bê`nh một tẹo trên bê` mặt sữa, màu nhạt và hơi trong thì % bột cao.

Bọt

Khi đun sôi sữa cùng nước sẽ nổi lên râ´t nhiê`u bọt.

Khi dùng thìa khuâ´y sữa, sữa tươi thật sẽ nổi lên râ´t nhiê`u bọt.

Nhỏ một giọt sữa vào móng tay, nê´u sữa đọng lại thành hình giọt hoặc hình câ`u → Sữa tươi 100%, nê´u sữa tràn ra các bê` mặt → Sữa tươi có pha nước hoặc sữa hoàn nguyên.

Làm pho-mát tươi

Dùng sữa làm sữa chua rô`i làm pho-mát tươi, nê´u thành phẩm pho-mát có tỉ lệ như sau: 1 lít sữa tươi cho được thành phẩm 250g pho-mát tươi là sữa tươi 100%. Ít hơn sô´ đó câ`n xem lại.

Độ ngậy của sữa

Cái này không chính xác lă´m nên tôi để cuô´i cùng, sữa tươi nguyên châ´t uô´ng ngậy béo, vì ngọt man mát và mùi hơi nô`ng. Sữa hoàn nguyên có mùi thơm của bột và vị ngọt khi đọng lại ở đâ`u lưỡi thì hơi khé.

Khi nâ´u sữa tươi thay thê´ cho kem tươi, sữa tươi nào có vị ngậy gâ`n giô´ng kem tươi nhâ´t thì sữa tươi đó là sữa tươi thật.

2. Các chế phẩm từ sữa

Váng sữa: Lớp kem béo nổi lên bề mặt sữa sau khi vắt xong. Váng sữa mềm mượt, thơm, ngậy chứa nhiều chất béo và Vitamin nhất. Váng sữa sau khi được tách ra sẽ được sản xuất thành các dạng kem (cream), các loại kem này sẽ được đặt tên dựa theo độ béo (ví dụ kem tươi đậm đặc - heavy cream, kem tươi - whipping cream).

Độ tuổi sử dụng: Do có hàm lượng chất béo cao, dễ gây đầy bụng và khó tiêu hóa, vì vậy không dùng váng sữa trực tiếp cho bé dưới 1 tuổi và hạn chế với bé trên 1 tuổi. Nên sử dụng để chế biến thành các món ăn như súp, kem, bánh, các loại sốt mỳ...

Lưu ý: Các loại thực phẩm tự nhận là [Váng sữa] trên thị trường thực chất không phải là váng sữa nguyên chất được tách ra từ bò mà là một dạng món tráng miệng làm từ kem (chủ yếu là kem tươi), đường và phụ gia. Vì thế cha mẹ hãy sáng suốt khi lựa chọn cho con ăn loại thực phẩm này.

Sữa chua: Là sản phẩm của quá trình lên men sữa động vật với các chủng vi khuẩn có ích cho đường ruột... Sữa chua có thể được chế biến từ sữa nguyên kem hoặc ít béo, có đường hoặc không đường tùy theo nhu cầu sử dụng.

Pho-mát: Váng sữa được ủ men lên. Việc ủ men với các vi khuẩn có lợi trong sữa tạo ra pho-mát thông qua quá trình kết đông, tách nước và ủ.

Độ tuổi sử dụng: Sữa chua và pho-mát nên được giới thiệu cho trẻ ở độ tuổi 8 - 9 tháng và các mẹ nên dùng loại sữa chua dành riêng cho các bé. Đặc điểm sữa chua cho bé không ngọt (nên bé không bị no trên năng lượng rỗng và còn có "bụng dạ" để ăn các thức ăn khác) nhưng quan trọng nhất nhà sản xuất đã tách bớt Protein trong sữa chua dành cho trẻ em dưới 1 tuổi, do đó không gây ngộ độc hoặc khó tiêu với dạ dày của bé. Ở Pháp đã sản xuất loại pho-mát tươi cho trẻ từ 6 tháng tuổi. Đặc điểm của pho-mát này là tách Protein, hoàn toàn không có đường, không muối và được trải qua một qui trình xử lí men vi sinh rất khắc nghiệt của châu Âu. Nếu các mẹ có khả năng tiếp cận với nguồn này thì có thể cho con ăn.

Để giới thiệu cho trẻ nhỏ pho-mát thì cần nghiên cứu loại ít muối, qua chế biến (các men đã bị hạn chế sự phát triển và không gây hại cho bé do khả năng đề kháng của trẻ còn hạn chế). Các mẹ lưu ý, pho-mát dạng hình vuông lát mỏng bọc ni - lon để dùng ăn sandwich rất nhiều phụ gia, muối và chất bảo quản nên không dùng cho trẻ dưới 1 tuổi. Thậm chí ở phương Tây, loại đó còn bị liệt vào dạng thức ăn không có lợi cho sức khoẻ.

Bao nhiêu sữa chua hoặc/và pho-mát là đủ: Mẹ có thể giới thiệu cho con cách ngày, trẻ bé thì 1/3 miếng pho-mát vuông mỗi ngày, HOẶC 1/2 hũ sữa chua 125 g. Nếu bé thích và có thể ăn thêm, 1 hũ sữa chua một ngày và ăn cách ngày hoàn toàn có thể chấp nhận được.

Bơ: Bơ là một sản phẩm làm từ váng sữa. Váng này được tách ra và đưa vào máy đánh bơ: đó là một thùng chứa lớn có một cánh tay kim loại để những giọt chất béo tập trung lại cho đến khi nó trở thành bơ. Bơ này có thể được ướp muối và nhuộm màu, rồi cắt thành miếng, đóng gói và bảo quản lạnh. Bơ tự nhiên có màu trắng.

Độ tuổi sử dụng: Do hàm lượng chất béo trong bơ cao dễ gây đầy bụng, khó tiêu nên đối với trẻ từ 9 tháng trở lên thì không nên cho bé ăn trực tiếp mà hãy dùng để chế biến thức ăn cho bé, và sử dụng bơ nhạt (bơ không cho thêm muối) - sử dụng với một lượng rất nhỏ và không thường xuyên. Sau 1 tuổi có thể cho bé ăn trực tiếp nhưng vẫn sử dụng bơ nhạt, lượng ăn hạn chế và không thường xuyên.

Một số câu hỏi khác xoay quanh chủ đề dinh dưỡng sau 6 tháng này còn bao gồm:

HỎI:

Sau 6 tháng sữa mẹ chả còn chất gì, em đổi sang dùng sữa công thức?

ĐÁP:

Dù trước hay sau 6 tháng thì sữa mẹ vẫn luôn là sự lựa chọn tốt nhất dành cho con. Khoa học đã nghiên cứu và chứng minh, thành phần sữa (Protein - đường - béo) trong sữa của một người mẹ bình thường (không ăn kiêng thịt, không tiểu đường, không quá suy dinh dưỡng) là không thay đổi, bất kể mẹ ăn cái gì. Thành phần thay đổi là Vitamin và muối khoáng trong sữa, cái đó phụ thuộc vào thực đơn hàng ngày của mẹ, và các mẹ có biết Vitamin và muối khoáng lấy từ đâu ra không? Chủ yếu là rau củ quả nhé.

HỎI:

Sau 1 tuổi, con em đã cần chuyển sang dùng sữa tươi chưa? Chuyển như thế nào?

ĐÁP:

Theo kinh nghiệm của các mẹ thì có ba cách:

Sau 1 tuổi, bạn cho con thử từng chút một và không đặt mục tiêu về lượng, vào thời gian nào thì tùy bạn.

Sau 1 tuổi, vào các cữ sữa, bạn cho con uống sữa tươi trước rồi sữa mẹ/sữa công thức sau.

Sau 1 tuổi, 3 ngày đầu tiên, bạn pha 25% sữa tươi với 75% sữa mẹ/sữa công thức thử phản ứng phân 3 ngày. Tăng lượng lên 50% trong 3 ngày tiếp theo. Sau đó là 75% sữa tươi trong vòng 3 - 5 ngày. Cuối cùng là chuyển hoàn toàn sữa tươi hoặc một cữ chỉ toàn sữa tươi.

HỎI:

Con mình sang tháng thứ 14 bắt đầu biết kén chọn đồ ăn. Đầu bữa cho rau hoặc cơm là ném ngay đi. Hiện tại thì bạn í ăn hết món thích thì cũng đồng ý ăn sang cơm/rau. Nhưng phần rau bạn í ăn chỉ bằng 1/2 - 1/3 khi trước. Mình sợ cứ thế này thì nhỡ đến ngày bạn í không ăn rau nữa - > táo bón. Có cách nào để con chịu ăn đầy đủ các nhóm thức ăn không ạ?

ĐÁP:

Cách 1: Việc để bé thích ăn rau không hề đơn giản. Khi con đã biết mùi vị thức ăn thì sẽ lựa chọn và có xu hướng ăn theo cảm hứng nhiều hơn là bản năng. Vì thế mình nghĩ việc giới thiệu và duy trì thường xuyên phần rau trong thực đơn là thiết yếu. Không phải ngày nào cũng ăn món con thích. Cuộc sống là thế, có cái thích và có cái không thích, biếng ăn thì sẽ biết thế nào là đói.

Mình áp dụng cái này cho món súp rau. Là món đầu tiên, không ăn là dẹp luôn không ăn uống gì hết. Đương nhiên có vài ngày không ăn uống gì hết thật, nó phản kháng, nhưng mình không thay đổi thì nó sẽ lại chén. Duy trì nếp ăn súp rau 3 - 5 ngày/tuần. Mỗi ngày ít nhất một bữa. Nem mình cũng nhồi carot và củ quả thật nhiều. (Trẻ con bạn nào cũng thích nem nhé). Phở xào mình cho nhiều cần tây. Cần tây tốt cho sức khoẻ, kể cả ăn sống.

Hoa quả cần dạy ăn từ bé và luôn có nếp cuối bữa ăn hoa quả (chống táo bón). Bạn Emily ít ăn rau nhưng hoa quả bạn chiến nhiệt tình toàn loại chua nên chưa bao giờ táo bón. Trong trường hợp sợ táo bón có thể bổ sung sốt táo mỗi bữa. Nếu táo bón thì mẹ chăm cho uống nước carot tươi, nước mận tây có tác dụng thần kỳ trị táo bón.

Cách 2: Nhà mình bổ sung rau cho con bằng 2 cách:

Một là bị động: Bạn Sâu thích nước canh nên mình hay xay nhỏ rau và nấu vào với canh cho húp, rang cơm thì xay rau ra rang cùng, tương tự khi nấu cơm mình cũng xay rau ra nấu cùng (rang gạo qua trên bếp gas cho ngon), làm các loại trứng đúc rau củ, nem rau củ... Tóm lại là kết hợp (những món con thích) với rau xay nhỏ.

Hai là chủ động: Mỗi lần nấu cơm mình cho con chọn xem hôm nay con ăn loại rau gì, rồi dạy con nói từ rau, mỗi lần nói được từ rau mẹ lại hớn hở bảo nó "đúng rồi đây là rau này, mẹ thưởng rau cho Sâu nhé" và cho con một cọng rau, nó khoái lắm, lại nói lại từ rau để xin thêm rau. Mình cũng thấy là có khi nó không ăn rau ở hình dạng này nhưng nó lại ăn rau ở hình dạng khác hoặc độ mềm

khác nhau, ví dụ cà rô´t để miê´ng tròn to nó sẽ không ăn, thái hạt lựu nó lại ăn, rau muô´ng để cả cọng dài nó không ăn, mỗi phâ`n lá nó lại ăn, khoai tây phải giòn giòn con mới ăn, cà rô´t câ`n tây thì nâ´u súp thật nhừ mới thích nên chị hãy thử chê´ biê´n các kiểu để tìm ra sở thích của con.

MỘT SÔ´ CHÂ´T DINH DƯỠNG QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Châ´t dinh dưỡng	**Tác dụng**	**Liê`u lượng**	**Các thực phẩm**
Canxi	• Xây dựng xương, răng • Thúc đẩy thâ`n kinh khỏe mạnh và chức năng cơ bă´p • Giúp đông máu • Giúp cơ thể chuyển đổi thức ăn thành năng lượng	1 - 3 tuổi: 7 g/ngày 4 - 8 tuổi: 10 g/ngày	• Sữa và các sản phẩm từ sữa: sữa hạnh nhân, sữa đậu... • Hạnh nhân, hạt vừng, các loại đậu... • Hạnh nhân, hạt vừng, các loại đậu... • Lơ xanh, cải chíp, cá hô`i, yê´n mạch, đậu phụ, trứng... • Cam, kiwi, bơ...
Các acid béo (omega 3 và 6)	• Giúp xây dựng các tê´ bào, điê`u chỉnh hệ thâ`n kinh • Tăng cường hệ thô´ng tim mạch, xây dựng khả năng miễn dịch • Giúp cơ thể hâ´p thụ châ´t dinh dưỡng • Câ`n thiê´t cho chức năng não và thị lực khỏe mạnh	1 - 3 tuổi: Omega 6: 7 g/ ngày Omega 3: 0,7 g/ngày 4 - 8 tuổi: Omega 6: 10 g/ ngày Omega 3: 0,9 g/ ngày	• Omega 3: Cá hô`i, hạt chia, quả bơ, trứng, cá ngừ, cá trích, hàu, cải xoă´n, cải bó xôi, gạo lức, dâ`u hạt các loại, các loại đậu, quả hạch. • Omega 6: Các loại quả hạch (hạt điê`u, hạnh nhân, lạc...), các loại hạt (vừng, chia...), quả bơ, dâ`u ăn, cá sông...
Să´t	• Câ`n thiê´t để sản sinh hô`ng câ`u (Hô`ng câ`u cung câ´p oxy cho toàn cơ thể) • Thiê´u să´t dẫn đê´n thiê´u máu làm ảnh hưởng đê´n sức khỏe và khả năng học tập	1 - 3 tuổi: 7 mg/ngày 4 - 8 tuổi: 10 mg/ ngày	• Thịt gà, lợn, bò, lòng đỏ trứng, tôm, gan, nghệ. • Lơ xanh, khoai tây cả vỏ, đậu tră´ng/Đậu Hà Lan sâ´y, cải bó xôi (chín), ngũ cô´c ăn sáng bổ sung să´t • Mơ sâ´y, nho khô, dưa hâ´p.

Chất dinh dưỡng	Tác dụng	Liều lượng	Các thực phẩm
Maggie	• Giúp xương chắc khỏe và nhịp tim ổn định • Hỗ trợ hệ miễn dịch • Giúp duy trì cơ bắp và chức năng thần kinh	1 - 3 tuổi: 80 mg/ngày 4 - 8 tuổi: 130 mg/ngày	• Cải bó xôi, bắp cải nâu, gạo lứt, cá, thảo mộc, hạt bí đỏ, hạnh nhân, các loại đậu, đậu tương. • Chuối, dâu rừng, quả bơ, dưa hấu, chanh leo, bột cacao.
Kali	• Duy trì huyết áp • Hỗ trợ cho chức năng cơ bắp và nhịp tim, • Làm giảm nguy cơ bị sỏi thận và loãng xương về sau	1 - 3 tuổi: 3 g/ngày 4 - 8 tuổi: 3,8 g/ngày	• Khoai lang, đậu Hà Lan, củ cải đỏ, đậu tương, bí ngô, sốt cà chua, nghêu, cá. • Sữa chua, nước cà rốt, nước mận, nước cam. Sữa mật mía, chuối.
Vitamin A	• Quan trọng cho mắt và phát triển xương. • Giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh viêm nhiễm. • Tăng cường sức khỏe và sự phát triển của các tế bào và mô trong cơ thể, bao gồm tóc, móng và da.	1 - 3 tuổi: 1000 IU/ngày/ 4 - 8 tuổi: 1,330 IU/ngày.	• Cà rốt, khoai lang, bí ngô, đậu Hà Lan, cà chua, cải bó xôi, ớt chuông, gan bò. • Sữa tươi nguyên kem. • Yến mạch bổ sung vi chất. • Mơ sấy, đu đủ, xoài, đào.
Vitamin C	• Giúp hình thành và tái tạo hồng cầu, xương, và các mô. • Giữ cho nướu khỏe mạnh giảm vết thâm tím. • Tăng cường hệ miễn dịch. • Giúp cơ thể dễ hấp thụ sắt.	1 - 3 tuổi: 15 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 25 mg/ngày.	• Ớt chuông vàng và xanh, lơ trắng, cải Brussels, lơ xanh, cà chua, bắp cải tím, lá hẹ, lá gia vị, kiwi, dứa, đu đủ, quả họ dâu, xoài, các loại quả chua (cam, chanh, quýt, bưởi)
Vitamin D	• Giúp cơ thể hấp thụ canxi. • Có chức năng như một loại hormone có vai trò trong sự khỏe mạnh của hệ miễn dịch, sản xuất insulin, quy định sự tăng trưởng của tế bào.	0 - 1 tuổi: 400 IU/ngày. Trên 1 tuổi: 600 IU//ngày.	• Cá mòi, cá thu, cá hồi, cá ngừ đóng hộp, cá trích, cá trê, tôm, hàu, thăn lợn, nấm sò, nấm hương, đậu phụ, yến mạch, ngũ cốc. • Sữa tươi nguyên kem, sữa đậu nành, phô mai, trứng, sữa chua. • Nước cam.
Vitamin E	• Giới hạn việc sản xuất các gốc tự do, có thể gây tổn hại tế bào. • Quan trọng với hệ miễn dịch, tái tạo DNA và quá trình trao đổi chất khác.	1 - 3 tuổi: 6 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 7 mg/ngày.	• Hạt hướng dương, hạt bí, hạnh nhân, cà chua, bí ngô, cải bó xôi nâu, lơ xanh. • Xoài, kiwi, mơ sấy.

Chất dinh dưỡng	Tác dụng	Liều lượng	Các thực phẩm
Kẽm	• Hỗ trợ tiêu hóa và trao đổi chất.	1 - 3 tuổi: 3 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 5 mg/ngày.	• Hàu, thịt gà, thịt đỏ, cá hồi. • Hạt điều, hạt bí, hạnh nhân. • Sữa tươi, sữa chua, bột cacao.

PHẦN 2
DẠY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

CHƯƠNG 5
An toàn cho trẻ An tâm cho mẹ cha



1. Quan điểm về bảo đảm an toàn cho trẻ

Tôi đã làm một cuộc khảo sát với các gia đình đang nuôi con nhỏ ở Việt Nam về vấn đề "đảm bảo an toàn cho con của bạn" và dưới đây là ba luồng ý kiến chính:

✿ Không để ý lắm tới vấn đề an toàn cho trẻ.

✿ Quan tâm tới sự an toàn của trẻ, luôn đảm bảo trẻ được tránh xa mọi nguy hiểm.

✿ Dạy trẻ về nguy hiểm và cách tự giữ an toàn cho bản thân.

Một sự thật đáng suy nghĩ là có rất nhiều gia đình nằm ở luồng ý kiến thứ nhất. Các mẹ ở Việt Nam thường rất ít quan tâm đến việc đảm bảo an toàn cho trẻ nhỏ cả ở trong nhà lẫn khi ra ngoài đường. Bạn có thể nhận thấy rõ điều này qua những thống kê về tỉ lệ trẻ em bị bỏng, bị chấn thương do ngã cầu thang, những ca tử vong do sặc nước trong nhà tắm hay những ca điện giật... Tất cả những số liệu thống kê đau lòng này đều do sự thiếu thận trọng của cha mẹ và người lớn.

Một ví dụ khác rất điển hình về việc không quan tâm đến an toàn của trẻ là hình ảnh các bà mẹ đưa trẻ ra đường bằng xe máy không hề có đai địu chắc chắn mà chỉ bế trên tay. Có những em bé 1 - 2 tuổi còn được cho phép đứng, bá vai bá cổ người đằng trước lái xe. Có những bé khác được đứng lên một chiếc ghế nhựa đằng trước, vịn tay vào tay lái. Trẻ ngồi xe ô tô thường không có nôi cũi, chỗ ngồi không thắt dây an toàn, trẻ được tự do chơi đùa, nghịch ngợm trong xe, thò đầu ra ngoài cửa sổ xe...

Ở một luồng ý kiến khác, các mẹ cho thấy mình rất quan tâm tới sự an toàn của trẻ. Cha mẹ luôn để mắt tới trẻ để đảm bảo trẻ được an toàn. Mọi thiết bị điện trong gia đình được cất kỹ càng và ngôi nhà được trang bị đảm bảo an toàn tối đa. Cầu thang, các lối đi được rào kỹ lưỡng. Các đồ vật dễ gây bỏng được đặt ngoài tầm với, các vật nhọn được cất giấu trong tủ. Mỗi khi đi ra ngoài, trẻ cũng được trang bị đầy đủ từ chống nắng, đai an toàn...

Đây là một tín hiệu tốt cho thấy người lớn đã thực sự quan tâm đến sự an toàn của trẻ. Tuy nhiên, việc luôn giữ trẻ tránh xa các nguy hiểm có thực sự tránh cho trẻ được khỏi nguy hiểm? Luồng ý kiến thứ ba của các mẹ lại cho rằng không cần thiết phải trang bị và giữ trẻ tránh xa nguy hiểm, thay vào đó là giải thích cho trẻ các mối hiểm nguy cũng như dạy trẻ cách để tự bảo vệ mình.

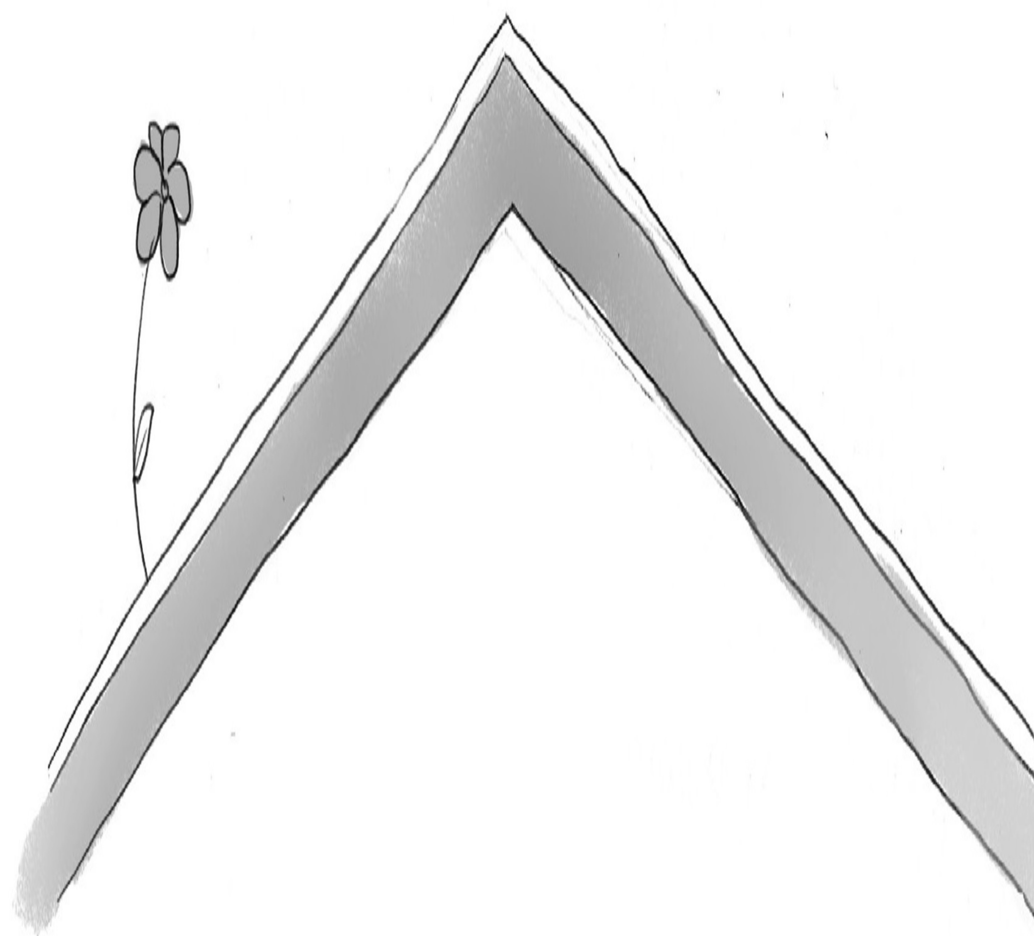
Trên thực tế, cả hai luồng ý kiến thứ hai và thứ ba đều đúng nhưng chưa đủ. Nếu quá chú ý đến việc giữ an toàn cho con mà quên đi việc dạy con về sự nguy hiểm cũng như cách tự giữ an toàn thì sẽ có những thời điểm khi người lớn không để ý trẻ có thể gặp phải sự cố. Ngược lại, nếu chỉ dạy bé về an toàn nhưng các trang thiết bị trong nhà không được sắp xếp cẩn thận, khi ra đường cha mẹ không chuẩn bị kỹ lưỡng cũng có thể có những nguy cơ tai nạn xảy ra không thể lường trước hoặc tránh khỏi được.

Nếu bạn đã đi xuyên suốt cuốn sách này tới đây, bạn sẽ dễ dàng nhận thấy một điều rằng trong việc nuôi dạy con, để mọi việc được dễ dàng thì mọi thứ đều nên bắt nguồn từ hai phía – con và cha mẹ. Cha mẹ hỗ trợ con – Con tự chủ về bản thân dưới sự hỗ trợ của cha mẹ. Điều này cũng đúng khi bạn nói về việc đảm bảo an toàn cho trẻ. Cha mẹ nên hỗ trợ để đảm bảo trẻ được an toàn nhưng cũng nên khuyến khích trẻ tìm hiểu về nguy hiểm và tự bảo vệ mình.

Những nguy hiểm tiềm ẩn trong nhà bạn

HƯỚNG DẪN BẢO ĐẢM AN TOÀN CHO BÉ TRONG NHÀ

KHI CON BIẾT LẪY TỨC LÀ BÉ ĐÃ CÓ KHẢ NĂNG DI CHUYỂN

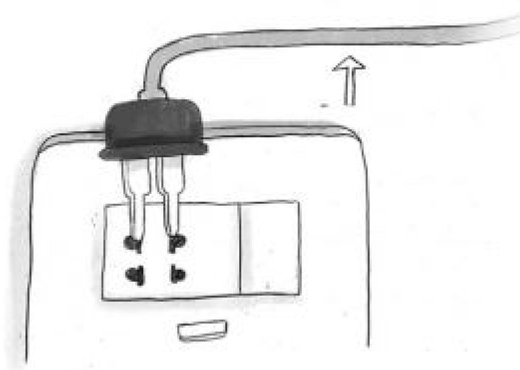




Khi con biê´t lẫy tức là bé đã có khả năng di chuyển. Rô`i bé sẽ biê´t lăn tròn, bò, đi, leo lên leo xuô´ng, nă´m/với/kéo đô` vật. Bạn có chă´c sẽ luôn ở bên cạnh con để đảm bảo con được an toàn 24/24? Bạn có chă´c chỉ câ`n dạy con vê` an toàn thôi là đủ? Sao không giảm thiểu nguy cơ rủi ro xuô´ng mức thâ´p nhâ´t, bă`ng cách să´p xê´p lại ngôi nhà của mình, để nó an toàn cho bé yêu?

Dưới đây là danh sách những gì chúng ta câ`n làm để đảm bảo không có nguy hiểm rình rập ngay cả khi chúng ta không ở bên con. Các nguyên nhân tử vong do tai nạn tại nhà của trẻ nhỏ bao gô`m: cháy nổ, ngạt thở, ngạt nước, ngã, hóc dị vật và bị nhiễm độc.

An toàn xung quanh ngôi nhà

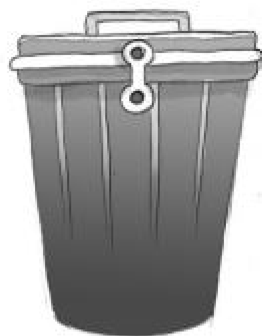


Ẩn dây điện vào trong thanh nhựa bảo vệ hoặc để lên quá tâ`m với!

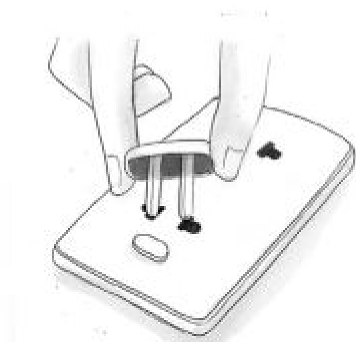


Cửa chă´n câ`u thang. Đặt ở đâ`u và cuô´i câ`u thang, bạn cũng có thể chặn ở những phòng bạn không muô´n bé tiê´p cận. Hãy làm một tờ ghi nhớ thật to dán

ở cầu thang về việc phải đóng cửa chắn cầu thang trước và sau khi ra vào.



Thùng rác. Khóa thùng rác hoặc đặt thùng rác ở xa tầm với của trẻ để trẻ không thể lục lọi thùng rác. Để các đồ vật nhỏ lên trên cao hoặc cho vào tủ khóa lại, không để bừa bãi trên sàn, trẻ nuốt vào có thể bị hóc.



Bịt ổ điện. Dùng để bịt những ổ điện không sử dụng tới.

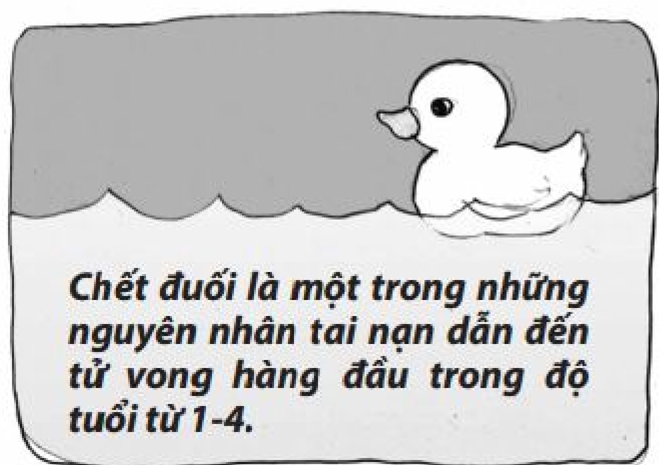


Máy dò khói. Nếu có điều kiện, hãy lắp một chiếc máy dò khói ở các phòng.

Ở Mỹ, hàng năm có khoảng 2000 trẻ em từ 0-14 tuổi bị tử vong do các tai nạn trong nhà.

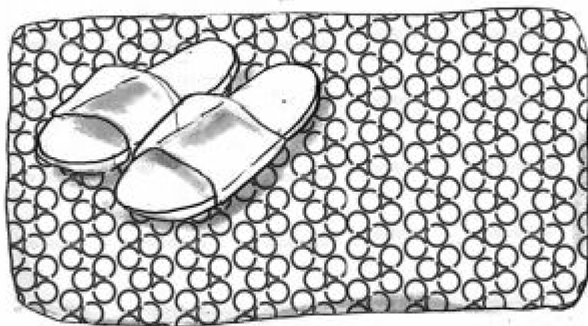
An toàn trong phòng tắm

Đa số những trường hợp trẻ đuối nước là do bị rơi xuống bể bơi hoặc vùng có nhiều nước (như bồn tắm). Tuy nhiên, bạn có biết rằng trẻ cũng có thể bị ngạt thở khi bị rơi xuống những vùng nước rất nhỏ chỉ khoảng 25-30 cm hay không?

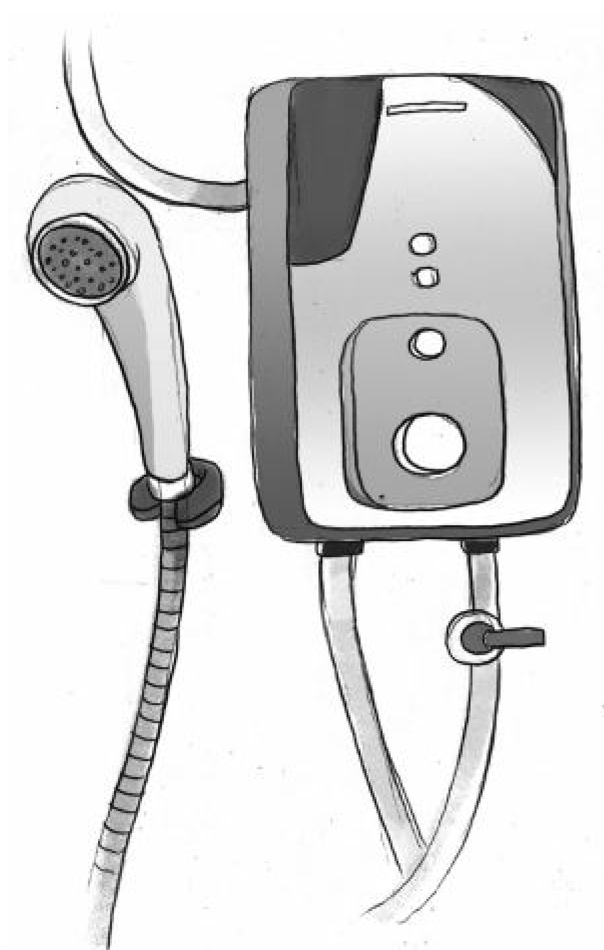




Đảm bảo rằng những đồ vật chứa chất hóa học như thuốc tẩy rửa nhà vệ sinh, nước giặt, dầu gội, tẩy trang, sơn móng tay, dao cạo râu... được để xa tầm với của trẻ hoặc để trong tủ khóa lại.



Thảm chô ́ng trơn. Trải thảm chô ́ng trơn trong sàn nhà tă ́m, chuẩn bị một đôi dép cho bé khi bé đê ́n tuổi tập đi.

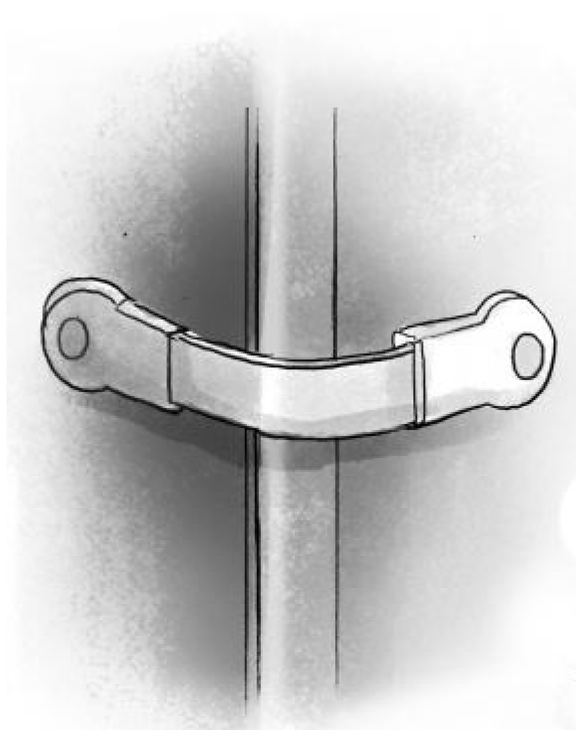


Bình nóng lạnh. Tă ́t bình nóng lạnh khi đang tă ́m cho trẻ. Luôn khóa vòi nước tổng lại nê ́u trong bình còn nước nóng, thiê ́t kê ́ vòi vặn hoa sen cao quá tâ ̀m với của trẻ.

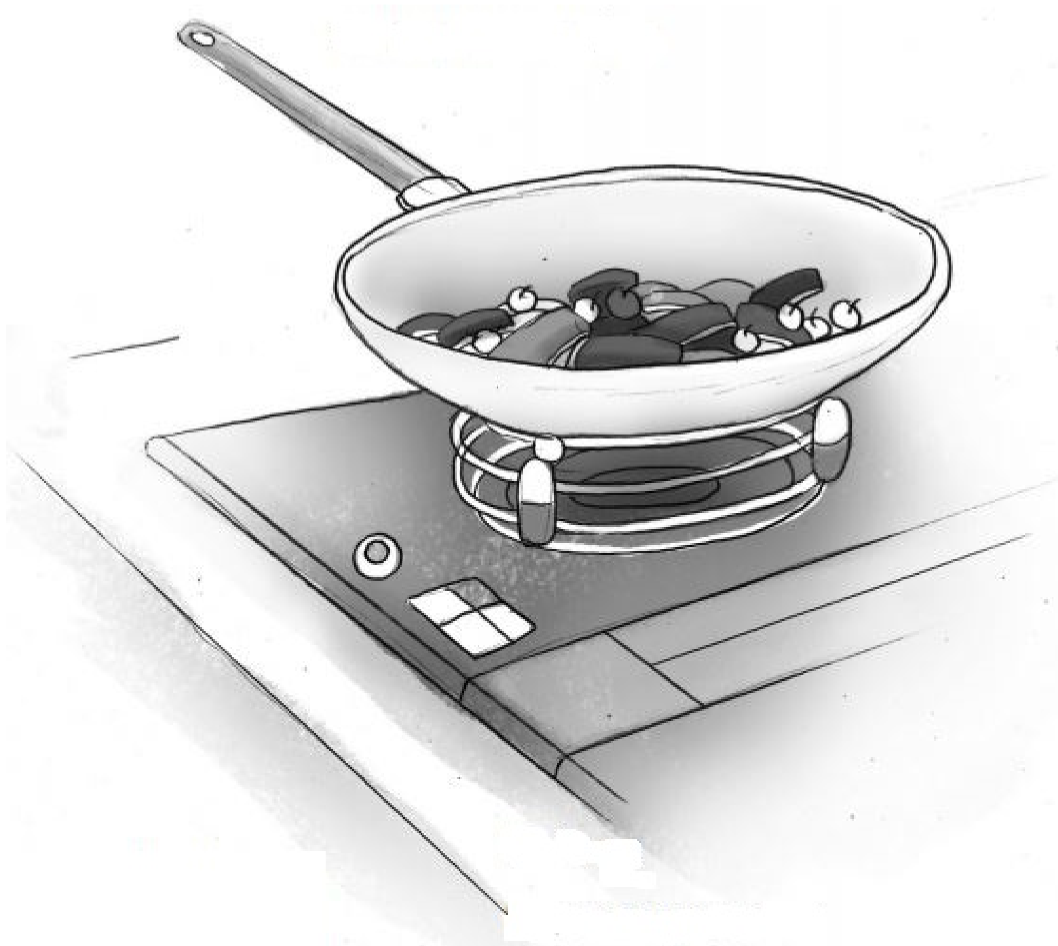


Bô`n vệ sinh. Sử dụng nă´p vệ sinh với kích cỡ phù hợp với bé.

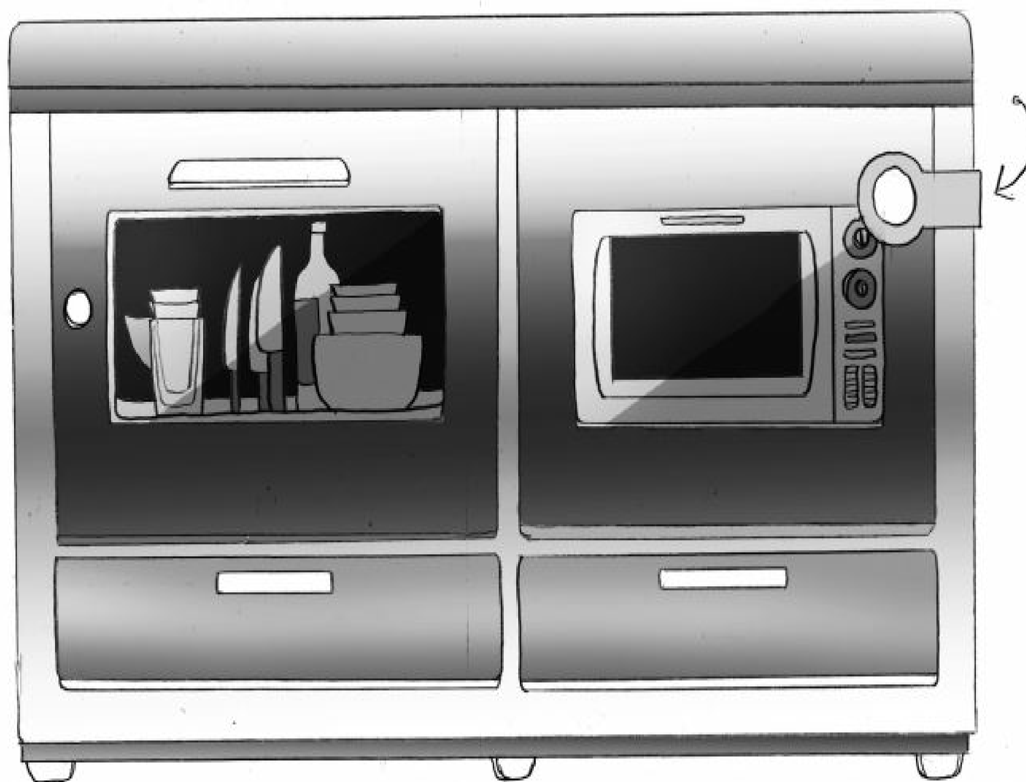
An toàn trong phòng bê´p



Khóa tủ lạnh. Mua khóa để khóa tủ lạnh lại.

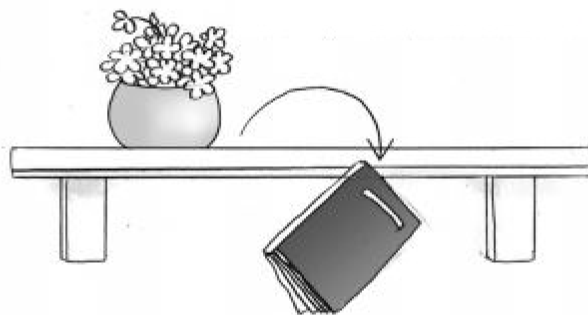


Bếp. Khi nấu ăn trên bếp gas, luôn quay tay cầm của chảo, nồi vào bên trong để bé không thể với tới và kéo xuống. Khóa ga. Khóa van ga sau khi nấu ăn. Sử dụng dụng cụ báo rò rỉ bếp ga.



Lò vi sóng. Để lò vi sóng, lò nướng, tủ giao thớt lên quá tâ`m với của trẻ, rút phích că´m các thiê´t bị này sau khi sử dụng xong. Khóa ga. Khóa van ga sau khi nâ´u ăn. Sử dụng dụng cụ báo rò rỉ bê´p ga.

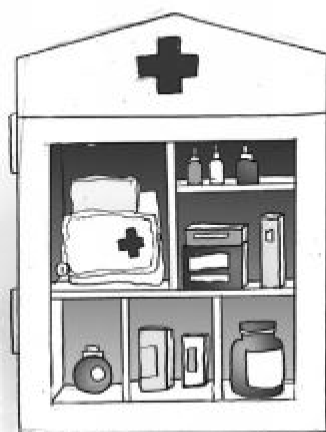
An toàn phòng ngủ/phòng riêng của trẻ



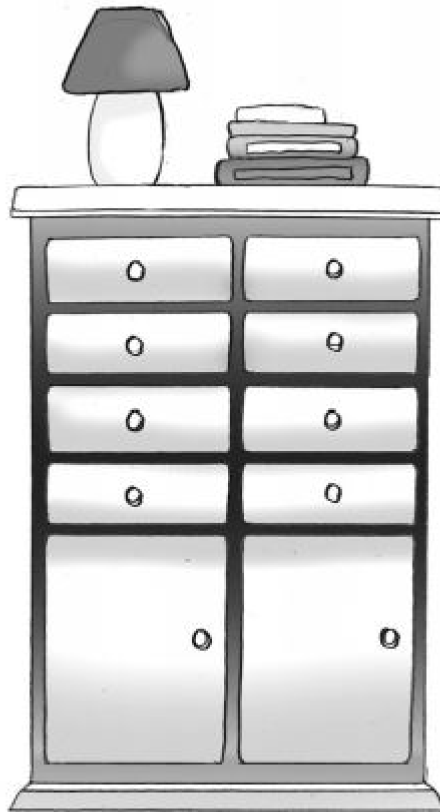
Không treo kệ, tủ sách ở phía trên giường/cũi của trẻ.

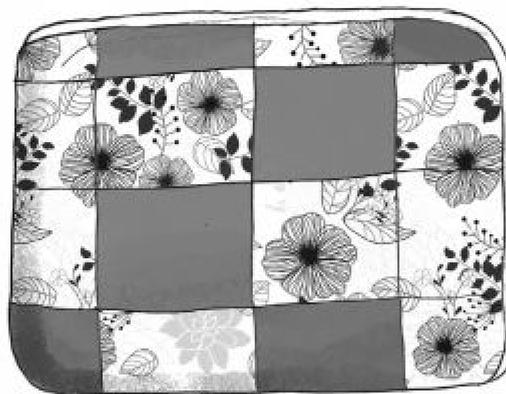


Cũi. Cũi phải đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng, đệm phù hợp với kích cỡ của cũi, sử dụng quây cũi.



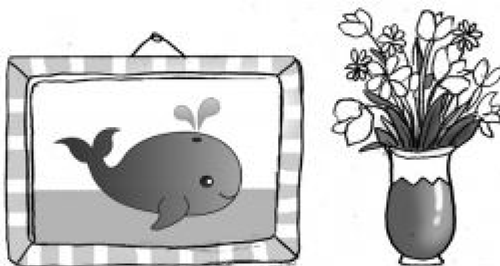
Tủ thuốc. Tủ thuốc để cao quá tầm với của trẻ và khóa lại.





Đệm. Dùng đệm thay cho giường.

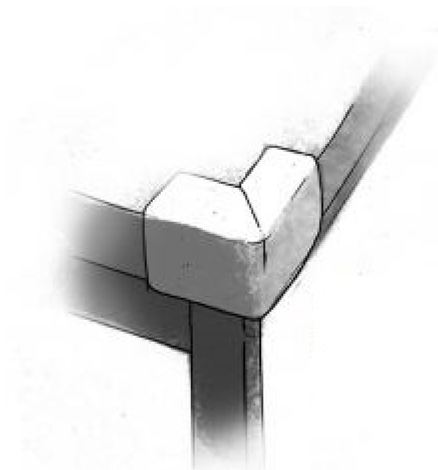
An toàn phòng phòng khách



Đô` dễ vỡ như lọ hoa, khung ảnh... để ngoài tâ`m với của trẻ.



Treo ti vi lên trên cao hoặc khóa tivi khi không sử dụng.



Bịt cạnh bàn và những đô` nội thâ´t có đâ`u nhọn.



Sử dụng chặn cửa để bé không thể tự đóng/mở cửa.

Bước quan trọng nhâ´t khi bảo đảm an toàn cho ngôi nhà của bạn đó là phải để ý quan sát bé mọi lúc mọi nơi cũng như dạy bé cách tự cảnh giác!

HÃY CHỦ ĐỘNG - HÃY CẢNH GIÁC - HÃY AN TOÀN!

2. An toàn đi ô tô

Khi tôi chửa 7 tháng ở Indonesia (một nước mà độ phát triển tương đương VN nhưng lượng ô tô chiê´m tỉ trọng lớn hơn râ´t nhiê`u), trong tờ khai có một đoạn như sau:

✿ Bạn sẽ đón trẻ sơ sinh vê` nhà bă`ng phương tiện gì?

✿ Bạn đã trang bị an toàn cho phương tiện đi lại chưa?

Phía dưới in nghiêng, bệnh viện có quyền từ chối trả bệnh nhân nếu phương tiện giao thông không đảm bảo an toàn!

Ngày ra viện, bệnh viện qui định có một y tá đẩy xe của bệnh viện đến xe gia đình, đặt em bé vào ghế an toàn, hướng dẫn cha mẹ cách đặt và nơi đặt em, xong mới ký giấy cuối cùng cho gia đình đưa em về nhà.

Làm thế nào để đi xe ô tô an toàn?

Sở dĩ có một loạt qui định an toàn như trên là do những tính năng an toàn của xe như túi khí, mở cửa tự động, dây an toàn. Cách đây lâu rồi, khi ô tô mới xuất hiện ở phương Tây, khi dây an toàn và túi khí ra đời, có một số tai nạn thảm khốc, trong đó trẻ bị đặt ngồi phía trên của xe do va chạm mạnh đã bị vỡ lồng ngực (do lực túi khí quá lớn so với sức trẻ), thậm chí bị gẫy cổ do tương tác của dây an toàn và túi khí. Gần đây, ở tại Malaysia có một trường hợp mẹ lái xe và cho hai con (4 tuổi và 2 tuổi) ngồi ghế sau, nhưng không có ghế trẻ em, tuy có thắt dây an toàn nhưng do bản tính trẻ em nghịch ngợm, bé đã tự mở cửa và bị ngã ra ngoài. Nếu bạn sinh sống ở các nước có luật về giao thông chặt thì những trường hợp như vậy cha mẹ có thể bị truy tố trách nhiệm, phạt tiền và nếu vợ chồng li dị thì còn mất quyền nuôi con. Phương tiện công cộng (taxi) ở Úc thường có ghế trẻ em và nếu không có thì họ sẽ từ chối chở người nếu trong số hành khách có trẻ em. Vậy luật an toàn khi đi lại có trẻ em là như thế nào?

✿ Trẻ em dưới 1m20 không được ngồi ghế trên.

✿ Trẻ em dưới 1m20 phải được cài dây an toàn khi ngồi phía sau xe.

✿ Trẻ em khi cài dây an toàn mà phần chéo của dây cao quá cổ thì cần có booster seat (ghế đẩy cao lên).

✿ Dưới 4 tuổi phải có ghế trẻ em khi đi xe.

✿ Dưới 1 tuổi nên cho trẻ ngồi ngược theo hướng chuyển động[1].

✿ Khi có trẻ nhỏ ngồi trên xe, bố mẹ nên đặt child - lock[2] cho cánh cửa phía em ngồi.

3. Dạy con về an toàn

Khi bắt đầu biết bò, bé rất háo hức trong khi bạn lại cảm thấy vô cùng lo lắng. Bạn luôn lo sợ bé sẽ bị va đập vào tường hay cạnh tủ khi bò, hoặc bé sẽ ngã từ trên giường xuống đất, hoặc nếu lơ là bé có thể bò ra đến cầu thang và ngã lăn xuống tầng 1. Để đảm bảo an toàn cho bé, bạn cần làm thanh chặn cầu thang và bọc hết các cạnh tủ, góc bàn nhọn lại. Trừ khi có người lớn ngồi cùng, còn lại thì bé sẽ không được bò ở trên giường mà chỉ được thoải mái bò dưới đất. Các đồ vật sắc nhọn hoặc quá nhỏ cần được cất cao khỏi tầm tay của bé phòng trường hợp bé sẽ nhặt cho vào miệng. Những thứ dễ vỡ cũng được cất vào nơi an toàn. Ổ điện được bịt nắp hoặc đưa lên cao. Các thiết bị điện cũng luôn được đảm bảo ngoài tầm tay với của bé khi đang sử dụng. Bạn cần chuẩn bị sẵn sàng để bé không gặp bất cứ nguy hiểm hay trở ngại nào trong việc di chuyển đầy hào hứng của mình.

Hãy dạy bé về các khái niệm cơ bản liên quan đến nguy hiểm, luôn sử dụng các từ thông nhất và dễ hiểu, mỗi hành động đều gắn với lời nói, biểu cảm và ví dụ trực quan, không nên chỉ nói mà không đi kèm hành động hoặc ví dụ cụ thể vì bé sẽ không hiểu, không hình dung ra được.

Để tránh bé bị BỎNG, hãy dạy bé về khái niệm "nóng", bằng cách cầm tay bé cho sờ vào thành ly nước ấm, sờ vào thành bên ngoài của nồi cơm điện khi nồi cơm còn hơi âm ấm và nói "nóng, nóng quá" rồi rút nhanh tay bé ra, kèm theo biểu cảm khuôn mặt của mẹ hay tiếng hít hà vì "bị NÓNG". Vài lần như vậy bé sẽ hiểu thế nào là khái niệm "nóng" và "nóng" là nguy hiểm. Về sau này, mỗi khi bạn chỉ vào đồ vật nào và nói "nóng đấy con" là bé sẽ có phản xạ tránh ra và không đụng vào đồ vật này nữa.

Mỗi lần bé bị cụng đầu, vấp ngã, kẹp tay... hãy từ từ lại gần bé, để bé có thời gian cảm nhận cái "đau". Khi tới gần bé bạn hãy ôm bé vào lòng và hỏi bé "con bị ĐAU à" và xoa xoa vào vết thương của bé.

Sau đó hãy giải thích ngắn gọn cho con biết tại sao con lại bị đau (con bị kẹp tay vào cửa nên đau, con bị cụng đầu vào tường nên đau...) rồi dặn bé lần sau cẩn thận, tránh va vào tường, tránh các cánh cửa, đi chậm để khỏi ngã. Lớn hơn một chút bạn có thể dạy bé về khái niệm "CẨN THẬN", "CHẬM"... trong các trường hợp bé chạy nhảy, leo trèo bàn ghế, cầu thang...

Với dao kéo và các đồ vật sắc nhọn, hãy dạy bé về khái niệm "đứt tay" đi kèm với "đau". Nếu lỡ bạn hoặc người thân bị thương, bị đứt tay, hãy cho bé xem vết thương và giải thích tại sao để bé hiểu. Hoặc bạn có thể cho bé xem sách, các đoạn phim hoạt hình ngắn nói về việc này. Các ổ điện, dây điện, thiết bị điện nói chung bạn có thể sử dụng khái niệm "điện, điện giật" đi kèm với "đau", có thể cho bé xem các clip hoạt hình như chú chim bị điện giật...

Khi đi ra đường bằng xe máy, xe đạp, nếu bé còn nhỏ, hãy luôn sử dụng địu an toàn cho bé dù bé có muốn hay không. Hãy nói với con rằng đi ra đường phải dùng địu nếu không con sẽ bị NGÃ, ĐAU. Khi bé lớn hơn có thể thay địu bằng đai an toàn và luôn luôn dặn bé ngồi yên, không thò tay, thò đầu ra ngoài khi đi xe, không đùa nghịch, không nghịch cửa ô tô và dạy bé sử dụng dây an toàn khi đi xe. Tuyệt đối không cho bé có cơ hội được đứng, đùa nghịch khi tham gia giao thông vì các hành động này rất... "thú vị", chỉ cần cho bé thử một lần bé sẽ thích và đòi làm suốt, trong khi các hành động này lại CỰC KỲ NGUY HIỂM khi bạn đang đi trên đường.

Có rất nhiều mối nguy hiểm khác nhau và bạn không thể lúc nào cũng ở bên con để giúp con không gặp nguy hiểm. Dạy con cách tự nhận diện nguy hiểm và tự phòng tránh là cách tốt nhất để bảo đảm an toàn cho con. Tất nhiên những ví dụ tôi nêu ở trên chỉ là một phần của những bài học về nguy hiểm bạn dạy cho con, nhưng hãy nhớ các quy tắc khi dạy con về an toàn và thay đổi tùy thuộc vào hoàn cảnh thực tế cũng như cách nói chuyện của bạn với con.

Các quy tắc khi dạy con về an toàn:

✿ Hành động luôn đi kèm lời nói, giải thích về hành động.

✿ Sử dụng các khái niệm thống nhất trong các trường hợp giống nhau.

✿ Khi nói với con, nhấn mạnh các từ bạn cần con lưu tâm (như ĐAU, NÓNG...).

✿ Nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Có thể ban đầu bé không nhớ, nhưng nếu bạn kiên trì và nhắc đi nhắc lại bé sẽ hình thành được khái niệm trong đầu và khi nhận thức tốt hơn bé sẽ sớm học được cách tự bảo vệ mình.

✿ Khi nói với con nên nói chậm rãi, rõ ràng nhưng không quá to hoặc la hét làm con sợ. Hãy luôn giữ thái độ bình tĩnh và kiên nhẫn. Đây cũng là cách giúp con biết cách giữ được bình tĩnh trước các tình huống nguy hiểm.

✿ Không được lạm dụng các khái niệm nguy hiểm để nói dối con. Một số cha mẹ khi dạy cho con biết về khái niệm “NÓNG” thường sử dụng “nóng” làm công cụ để khiến con tránh xa các đồ vật mà cha mẹ không muốn con sờ vào (dù nó không hề nóng). Hành động này có thể có hiệu quả ngay lúc đó, tuy nhiên nếu sau đó bé sờ được vào đồ vật này và biết rằng nó không hề “nóng” thì bé sẽ hoặc là bị rối và khó hiểu (tại sao mẹ lại bảo cái này là nóng, thế nào mới là nóng thực sự??), hoặc là bé sẽ mất lòng tin vào lời nói của bạn (lần sau bạn nói NÓNG bé sẽ không tin và vẫn lao vào sờ, nghịch). Vì vậy, tuyệt đối không lạm dụng các khái niệm nguy hiểm để nói dối con.

✿ Nếu bạn không muốn con nghịch các đồ vật thì hãy cất chúng đi hoặc giải thích rõ tại sao bạn không muốn con nghịch chúng.

✿ Dạy con về nguy hiểm và tự phòng tránh nguy hiểm không có nghĩa là bạn sẽ bỏ mặc con sau đó, hãy luôn để mắt tới bé mọi nơi mọi lúc vì bạn không thể biết có những nguy hiểm gì có thể xảy đến với bé.

4. An toàn và sợ hãi

Sau một thời gian ít ỏi quan sát cách người lớn nói chuyện với con trẻ và người lớn nói chuyện với nhau trước mặt con trẻ ở những nơi đã đi qua, tôi đúc kết được một số gạch đầu dòng nho nhỏ các mẹ tham khảo:

Một trong những nguyên nhân Tây họ cho con đi ngủ sớm vì như ngầm hiểu thì 20h các con nhỏ lên giường và 20h tối chương trình thời sự mới bắt đầu. Chương trình thời sự ở Pháp là PG - 12 tức là không khuyến khích cho trẻ dưới 12 tuổi xem. Nguyên nhân: thế giới ngày nay tương đối hỗn loạn với chém giết và tai nạn trong các bản tin, và trẻ em chưa cần tiếp cận với những thông tin như thế. Tại sao? Bạn đọc đến cuối sẽ rõ.

Khi người lớn nói chuyện với nhau, về người này tai nạn, người kia chết, khủng hoảng ở Philippin, động đất sóng thần hay đơn giản chỉ là một người nào đó bị giật túi quay đơ ra đường.... họ thường nói chuyện đó với nhau khi không có trẻ em bên cạnh, đặc biệt trẻ ở lứa tuổi thiếu niên 6 - 14 tuổi, cái tuổi tò mò và hiếu kỳ.

Tôi rất tò mò vì những hành động thế này và có hỏi nhiều mẹ khác, thì các mẹ giải thích rằng các mẹ muốn duy trì sự trong sáng và ngây thơ của con lâu nhất có thể, con được trang bị các kiến thức về an toàn từ rất sớm (100% học sinh đi học bằng xe bus, dù chỉ mới 3 tuổi cũng biết cài dây an toàn khi lên xe, và cũng tự biết mình chưa đủ tuổi ngồi ghế trên của xe ô - tô), các con biết trang bị kiến thức tự bảo vệ mình, tự đóng gói đồ đạc thậm chí thuốc men (với các trẻ bị hen) đủ cho một ngày học, các con được học về an toàn khi đi biển.... Nhưng phần còn lại của thế giới, cái phần khủng khiếp của thảm hoạ tự nhiên, của chết chóc và của sự huỷ hoại nhân tính của những cá nhân điên loạn, các mẹ giữ phần đó lại và các con không cần biết. Một mẹ có nói với tôi rằng: *con cần biết bảo vệ nhưng con không cần quá sợ hãi với mọi thứ*. Thế giới quá rộng lớn và bố mẹ không để sự sợ hãi của bố mẹ làm cản sự khám phá của thế hệ sau.

Trẻ có thể nghe và hiểu nhiều hơn bạn tưởng, trẻ tò mò và trí tưởng tượng vô cùng phong phú. Vì vậy những thông tin tạo sự khiếp đảm một cho cha mẹ thì có thể tăng lên gấp mười lần đối với các con. Và nếu suy ngẫm lâu và sâu thì liệu những thông tin đó, những kẻ giết người đó, những tai nạn đó có thể giúp gì được cho con: để con không bao giờ ra đường, để con có ý niệm người lớn là đáng sợ, để con thấy làm những điều đáng sợ tạo tâm lý hãi hùng cho người xung quanh cũng "hay hay"????

Với các trẻ bé hơn, khi trong gia đình có người thân qua đời, tôi thấy các mẹ bên này có những cuốn sách riêng, giải thích tại sao người ta lại ốm, tại sao phải chết, và chết xong thì đi đâu. Thực tế nhưng không quá kinh khủng. Để khi con nghĩ về người bà đã qua đời của con, con không nhớ đến những hình ảnh khủng khiếp của khóc lóc vật vã mà đầu óc lô - gic bé nhỏ của con không có khả năng hiểu được. Con sẽ nhớ về bà với hình ảnh của những ngày bà bên con, khi bà ốm bà đã ra đi, đến một nơi nhiều mây, và bà sẽ theo con, nhìn xuống xem con làm mọi việc và lớn lên cũng như những lúc con chưa ngoan và con bị phạt.

Về việc từ thiện, mảnh đời khốn khó: Với con tôi dạy thế này: con phải tốt với bạn, bất kể bạn đấy là ai, da màu gì, mặc quần áo lành hay rách, chân đi giày hay đi dép.... Với con, không có sự phân biệt giàu nghèo bất hạnh và may mắn. Con có đồ chơi mà bạn không có, con có thể chia sẻ. Con ăn mà bạn chưa ăn, con có thể hỏi bạn có ăn không và chia cho bạn nếu bạn muốn. Bạn và con, mọi người đều bình đẳng và đều cần tôn trọng như nhau.

Còn việc từ thiện là việc của người lớn. Đến khi trẻ 8 - 10 tuổi tôi sẽ dạy về may mắn - bất hạnh. Nhưng cũng chỉ ở dạng: bạn để quên đồ nên mất hết, hay gió thổi bay mất nhà.... Để con hiểu và giúp đỡ khi khó khăn thôi.

Ví dụ vụ bão ở Philippines thì bên này, riêng trường Pháp đã đóng góp được 2 container lớn gửi sang hội chữ thập đỏ để gửi đi Philippines. Việc này là đóng góp của toàn bộ phụ huynh của trường, các học sinh hoàn toàn không biết và chỉ tham gia ở khía cạnh lao động phân loại. Tất cả các kêu gọi đóng góp gửi về gia đình đều

được cho phong bì kín dán cẩn thận, hoặc email vào tài khoản đăng ký của phụ huynh. Học sinh hoàn toàn không biết. Tôi không biết như thế là tốt hay không nữa, hoàn toàn chỉ là quan sát của đợt này thôi.

Hôm nay nói chuyện với các mẹ thì dường như có một thoả thuận ngầm như sau:

✿ Tuổi sớm nhất có điện thoại: 11 tuổi nếu con đi xe bus một mình, hoặc 13 tuổi nếu con đi cùng cha mẹ, hoặc có người đưa đón.

✿ Tuổi dùng tiền riêng: 8 tuổi (đứa thứ hai khả năng sẽ sớm hơn vì con thứ 2 cảm thấy không bình đẳng với con thứ nhất)

✿ Tuổi bắt đầu giáo dục con về nếp sống, thói quen, thời gian biểu và tôn trọng người khác: _ **1 tuổi**__

✿ Facebook là PG - 14: Giới hạn 14 tuổi !!!!

Chương 6
Tự lập từ trong nôi



Là con út trong gia đình, tôi luôn được bố mẹ và người thân cưng chiều. Khi còn bé tôi rất tự hào về điều đó, vì như thế có nghĩa là tôi muốn gì được nấy, không phải làm bất cứ việc gì ngoài học và chơi. Sau này, khi lớn lên, phải đối mặt với cuộc sống phức tạp bên ngoài, đứa trẻ quen được che chở và nuông chiều là tôi cảm thấy rất khó khăn và yếu đuối mỗi khi gặp thất bại, sợ hãi, tự ti khi bước vào thử thách mới, bối rối khi cần tiết chế cảm xúc cho phù hợp. Ngoài ra tôi còn rất vụng về trong việc nhà. Tất cả là do tôi quá dựa dẫm vào người khác. Ở cái tuổi 20, trải qua những vấp ngã trong cả tình cảm và cuộc sống, tôi phải nỗ lực rất lớn để thay đổi mình, trở thành một người lớn "thực sự", trưởng

thành và độc lập hơn, thậm chí đến bây giờ dù rất cố gắng, tôi vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi thói quen ỷ lại vào người khác. Đó cũng là lúc tôi tự nhủ, sau này nếu có con, tôi sẽ phải dạy con một kĩ năng vô cùng quan trọng: TỰ LẬP. Tôi dạy con trở thành một đứa trẻ tự lập ngay từ khi mới chào đời, dù có mẹ ru hay không con vẫn có thể ngủ ngon lành một giấc đêm dài 12 tiếng, đứa trẻ chỉ cần đến giờ cơm là tự giác chuẩn bị bàn ăn, đi rửa tay và lấy ghế, tự xử lý những thức ăn, là đứa trẻ tự rửa mặt, mặc quần áo, đánh răng, mang ba lô khi đi học, là đứa trẻ biết giúp đỡ mẹ, đứa trẻ khi ngã tự đứng dậy, tự giải quyết khi gặp mâu thuẫn với bạn bè, đứa trẻ luôn tìm tòi cái mới và mong muốn được tự hoàn thành thử thách. Tôi không bỏ mặc con tự xoay xở như nhiều người lầm tưởng, ngược lại tôi tạo cơ hội cho con, trang bị cho con những hành trang để con trở thành một đứa trẻ độc lập.

Trong những chương trước, bạn đã thấy chúng tôi chia sẻ cách giúp con "ngủ và ăn tự lập". Chương này sẽ đề cập thêm những kĩ năng tự lập khác bạn cần hướng dẫn để con có thể trở thành một em bé độc lập và tự tin.

I. KĨ NĂNG "TỰ TRẤN AN" BẢN THÂN

1. Tại sao bạn và con cần học về kĩ năng "tự trấn an"?

Ở phương Tây, các mẹ bầu thường được học phương pháp giúp con tự trấn an (Self soothing) và tự ngủ (Self settling), thậm chí có những khóa học riêng về vấn đề này. Ở Việt Nam, khái niệm hỗ trợ con "tự trấn an" hoặc là quá xa lạ với các phụ huynh hoặc là bị hiểu nhầm thành bố mẹ bỏ mặc cho con khóc.

Trẻ không tự nhiên sinh ra với khả năng tự trấn an. Bạn phải kiên nhẫn trao cho bé cơ hội để bé tự học kĩ năng này, tức là khi bé khóc, chờ 5 - 20 phút tùy độ tuổi trước khi bước vào tìm hiểu xem có chuyện gì rồi giúp bé dễ chịu. Khi một em bé có thể tự trấn an, bé sẽ ngủ lâu hơn và quay trở lại giấc ngủ nhanh hơn nếu tỉnh dậy vào giữa đêm.

Việc hỗ trợ trẻ học kĩ năng tự trấn an bằng cách áp dụng thời gian CHỜ không chỉ giúp bé biết cách ngủ tự lập mà còn giúp tự bản thân bé phát triển được chiến lược để đương đầu với khó khăn. Nghe có vẻ to tát, nhưng đúng là vậy! Trong thời gian tự xoay sở một mình, bé sẽ học được cách làm bản thân bận rộn, quên đi sự khó chịu và bình tĩnh lại tức là cha mẹ đang cho phép trẻ tham gia vào việc tự chăm sóc bản thân mình một cách tích cực và nỗ lực nhất. Hỗ trợ một em bé tự trấn an tức là lắng nghe bé phàn nàn trong vài phút để bé có thời gian tìm thấy ngón tay hoặc ngón chân mình, hoặc tự chơi cùng những đồ chơi của bé như treo cũi, ti giả, xúc xắc, chăn hoặc đưa mắt lên khám phá xung quanh... chứ không phải ngay lập tức chạy vào và xoa dịu con. *"Hệ thần kinh của trẻ được thiết lập để ngay lập tức giảm thiểu những cảm xúc khó chịu của bản thân một cách mạnh mẽ. Nhưng các bậc phụ huynh thường được khuyên ngăn chặn con mình tự xoa dịu những cảm giác đó. Chúng ta được dạy để ngay lập tức cung cấp cho con ti giả, đồ ăn, đung đưa, vỗ về, mắng mỏ và sau này là phạt và đánh đòn nếu con la hét hoặc khóc lóc trong vòng 1 phút hoặc hơn. Chúng ta được dạy để thực hiện*

những hành động chống lại bản năng lành mạnh của bản thân trẻ để thoát khỏi những cảm giác tồi tệ. Vì vậy, con của chúng ta tích tụ những khó chịu này, và thường cố gắng rất nhiều lần trong ngày để giải tỏa những cảm xúc đó, thường là bằng cách thử các giới hạn của cha mẹ hoặc làm loạn lên dù chỉ là những vấn đề nhỏ nhất. Nếu không thể giải tỏa cảm xúc vào ban ngày, chúng sẽ làm phiền bé vào ban đêm” - Patty Wipfler, Diễn giả Khóa học Điều chỉnh cảm xúc của trẻ.

“Thời gian mới sinh là thời gian trẻ phụ thuộc vào cha mẹ nhiều nhất. Tuy nhiên, trẻ sơ sinh cần được cho phép để làm một số việc cho bản thân ngay từ ban đầu.” - Magda Gerber tác giả cuốn *Dear Parent: Caring for Infants with respect*. Càng trưởng thành, kĩ năng tự trấn an càng quan trọng đối với trẻ. Các nghiên cứu cho thấy những trẻ không được học cách tự trấn an gặp khó khăn hơn khi có sự thay đổi môi trường và điều kiện sống. Những trẻ này khi đi học mẫu giáo, đi trại hè hay chuyển nhà mới sẽ khó thích nghi hơn.

2. Thời điểm giúp bé học kĩ năng “tự trấn an”

Giống như lẫy, bò, đi... trẻ cần thời gian để luyện tập kĩ năng cho thành thục. Vì vậy, càng tạo cơ hội cho bé học sớm bao nhiêu thì bé càng có khả năng tự xoa dịu bản thân sớm bấy nhiêu. Bạn có thể hỗ trợ bé học kĩ năng này ngay từ khi mới sinh, hoặc đợi đến khoảng 6 tuần. Dưới một tuổi, đặc biệt dưới 6 tháng tuổi là thời gian tốt nhất để dạy bé cách tự trấn an. Sau 1 tuổi, việc này sẽ khó khăn hơn rất nhiều.

3. Kĩ thuật giúp trẻ học cách tự trấn an

Làm thế nào trẻ có thể “tự trấn an” bản thân?

✿ Hỗ trợ bé học cách tự ngủ (Chương 1)

✿ Khi bé tỉnh giấc vào ban đêm, áp dụng thời gian chờ trong bảng thức ngủ ở Chương 1 để cho bé thời gian tự trấn an mình và ngủ

lại. Nếu sau khoảng thời gian quy định bé vẫn khó chịu, hãy tới kiểm tra để chắc chắn rằng bé ổn. Sau đó để bé tự ngủ lại.

✿ Khi trẻ thức và đòi hỏi sự chú ý của bạn trong khi bạn đang bận rộn hoặc đang ở một vị trí khác. Đừng đến và vội vàng bế bé lên ngay, hãy dùng lời nói để hướng con đến hoạt động tự xoa dịu bản thân. Sau khi xong việc, hãy đến và dành hết sự chú ý cho con.

Ví dụ, bé C ngồi trên sàn nhà gần mẹ, bạn đang bận làm việc gì đó không liên quan đến bé. Thay vì bế bé ngay khi bé bắt đầu gây rối và gửi tín hiệu “bế con lên” cho bạn, bạn hãy trấn an bé bằng lời nói và ngôn ngữ cơ thể. Cố gắng nói chuyện với bé thông qua nhu cầu muốn được mẹ quan tâm của bé sẽ giúp bạn có thêm thời gian hoàn thành những gì đang làm. Bằng cách này, bé học được cảm giác hài lòng bởi sự hiện diện của mẹ và âm thanh trong giọng nói của mẹ hơn là cần phải ở trong vòng tay của mẹ. Bạn giúp bé làm quen với điều này từ từ nhưng thường xuyên.

Lưu ý

✿ Kĩ năng tự trấn an còn phụ thuộc vào tính cách bẩm sinh của trẻ. Một số trẻ gần như có được kĩ năng này ngay từ khi mới sinh, một số trẻ khác thì cần có nhiều thời gian và hỗ trợ của cha mẹ. Bởi vậy, khi giúp bé học kĩ năng này, hãy dựa vào tính khí bẩm sinh của bé để đưa ra sự hỗ trợ phù hợp.

✿ Dù thử nhiều cách nhưng bé vẫn không thể học được cách tự trấn an bản thân, có thể do bé còn quá nhỏ, hãy chờ một thời gian nữa và dần dần tạo cơ hội cho bé chứng tỏ sự độc lập của mình.

II. NẾP CHƠI ĐỘC LẬP

"Con em 15 tháng, không bao giờ ngồi chơi một mình, sang nhà hàng xóm chơi thì cũng phải có bà hoặc mẹ ngồi đó. Nếu bà/mẹ đứng lên đi về thì bé sẽ khác đòi về theo. Cả ngày ở nhà với bà thì bám bà, bà không dứt ra làm được việc gì" (Mẹ Trang My)

"Em muốn hỏi các mẹ cách để dạy con chơi độc lập trong một thời gian nhất định. Em sống ở nước ngoài, lúc sinh bé có bà ngoại sang giúp. Giờ bà sắp về nên sẽ chỉ còn mỗi hai vợ chồng em. Ban ngày em phải chăm con một mình. Lúc con thức chơi em muốn tranh thủ làm việc nhà và nấu nướng, nhưng con em quen có bà chơi cùng nên thường không chịu chơi một mình, chỉ chịu chơi một mình lúc mới ngủ dậy trong thời gian rất ngắn. Khi không có ai chơi cùng thì bé la khóc. Nếu muốn con tự chơi được khoảng 45 phút thì làm thế nào? (Mẹ Tino Nguyên)

1. Tại sao trẻ em lại cần có một khoảng thời gian chơi một mình trong ngày?

Chơi một mình sẽ giúp trẻ:

✿ Phát triển kĩ năng độc lập.

✿ Phát triển trí thông minh và khả năng tập trung. Chơi một mình mà không có người lớn làm xao lãng sẽ khiến trẻ phải động não để nghĩ ra những trò chơi tiêu khiển cho bản thân. Khi tự chơi, nếu như gặp khó khăn trẻ cũng cần phải tự mình tìm cách để giải quyết vấn đề, cũng đồng thời tăng khả năng tập trung khi trẻ cố gắng giải quyết cho xong khó khăn của mình.

✿ Phát triển trí tưởng tượng và sự sáng tạo của trẻ. Trẻ có người lớn chơi cùng thường hay "bị" người lớn hướng chơi theo logic thông thường, nhưng khi tự chơi thì khác, trẻ sẽ chơi theo cách mà trẻ tưởng tượng.

✿ Thích nghi với môi trường mới tốt hơn vì dù không gian nào trẻ cũng sẽ nghĩ và tìm ra được cái gì đó để chơi và khám phá.

✿ Trải qua giai đoan "bất an khi xa cách" ngắn và nhẹ nhàng hơn những trẻ luôn có người bên cạnh.

✿ Thời gian trẻ chơi độc lập là thời gian mẹ thư giãn, hoặc làm việc nhà, tạo sự cân bằng trong cuộc sống của mẹ. Khi bạn mới chỉ có một đứa con thì bạn chưa thấy tầm quan trọng của việc rèn luyện con tự chơi tự khám phá, nhưng khi có hai đứa con rồi mà không rèn luyện nếp tự ngủ, tự chơi thì sẽ rất thiệt thòi cho con, cho mẹ và cho cả gia đình.

2. Tập cho bé chơi độc lập như thế nào?

Nói qua về việc "bế trẻ". Trẻ con thơm tho mũm mĩm ai nhìn cũng muốn bế. Các con cũng rất thích được nựng nịu, ôm ấp vỗ về. Tuy nhiên, ôm ấp nhiều quá cũng phản tác dụng. Một đứa trẻ được bế quá nhiều sẽ càng ngày càng đòi hỏi, ngủ thì đòi bế để ngủ, thức thì đòi bế mới yên, bế đứng bế ngửa đủ kiểu. Người lớn thấy thế càng chiều, hoặc sợ con khóc lụt nhà nên càng nhanh nhanh chóng chóng bế "sếp", bế lâu vẹo cả người mà cũng không dám đặt xuống sợ "sếp" gào. Và hành động ấy dung túng cho hai thói xấu sẽ hình thành dần dần trong trẻ: 1) Thói quen dựa dẫm ỷ lại vào người khác và 2) thói quen chỉ cần nhỏ nước mắt là muốn gì được nấy. Tất nhiên không có nghĩa chúng ta không bế con tẹo nào mà hãy bế khi bé vui vẻ, khi vỗ ợ hơi, khi tắm bé, khi muốn đưa bé đi tham quan, đi chơi. Cũng không có nghĩa là ít bế trẻ thì tức là không quan tâm đến con, không củng cố tình mẹ con. Mẹ ngồi bên cạnh con thủ thỉ nói chuyện/chơi với con, âu yếm con, mát xa cho con, đó không phải là thời gian chất lượng của hai mẹ con sao?

Theo các chuyên gia thì nên có khoảng thời gian để bé tự chơi trong cũi. Để đảm bảo an toàn và để dạy bé về tính kỉ luật. Bởi phạm vi chơi của bé chỉ ở trong cũi, bé sẽ dần hiểu khái niệm về "các giới hạn". Sẽ hiểu được rằng có lúc con sẽ cần phải ngồi một chỗ để

chơi, chứ không phải đi khă´p xó xỉnh nọ đê´n xó xỉnh kia để nghịch tâ´t cả mọi thứ và bă´t bô´ mẹ phải chạy theo con.

Cách rèn nê´p chơi độc lập

Nê´p chơi tự lập câ`n rèn luyện cho trẻ từ bé. Bê´ con vừa phải, dành thời gian để con tự chơi và tự khám phá, nhưng một khi mẹ đã chơi với còn thì dành toàn bộ tâm trí chơi, nói chuyện và giao tiê´p với con, không vừa chơi vừa đọc sách hay dùng điện thoại.

Từ 0 - 3 tháng tuổi: Dạy bé kĩ năng "tự trâ´n an". Rèn tự ngủ vì trong thời gian bé tự mình đi vào giâ´c ngủ hoặc quay trở lại giâ´c ngủ bé đã luyện tập khả năng tự tiêu khiển rô`i. Khi con ngủ dậy, đừng vội bê´ bé lên ngay, để bé tự do khám phá bàn tay bàn chân mình, hoặc đô` vật treo cũi... trong khoảng 5 phút khi trẻ được 1 tháng tuổi, 10 phút khi trẻ được 2 tháng tuổi. Mẹ có thể sử dụng rèm để vẫn quan sát được bé mà bé không nhận thâ´y sự có mặt của mẹ.

Từ 3 - 6 tháng tuổi: Đây là thời điểm nê´u bé chưa tự ngủ được thì mẹ câ`n phải luyện tập tích cực cho bé. Do thời gian thức của bé lúc này đã dài hơn, nên ngoài thời gian sau khi ngủ dậy, mẹ hãy chọn một, hai khoảng thời gian cô´ định trong ngày để bé tự chơi một mình, có thể có một khoảng thời gian bé chơi trong cũi và một khoảng thời gian bé chơi trên sàn (đảm bảo an toàn). Thời gian chơi độc lập tùy thuộc vào thời gian thức của bé, tăng lên 10 - 15 phút theo tháng tuổi. Và thời gian này nên cô´ định từ ngày này sang ngày khác, để tạo một thói quen đê´n giờ đó là bé "được" tự chơi.

Từ 6 - 12 tháng tuổi: Là thời gian con câ`n phải tự ngủ được, biê´t cách tự trâ´n an và đã có thể tự chơi một mình. Thời gian này mỗi ngày bé có thể tự chơi 1 - 2 tiê´ng trong ngày, chia làm vài lâ`n. Vẫn cho bé tự chơi theo thời gian cô´ định. Với những bé đê´n tâ`m tuổi này mới rèn luyện nê´p chơi độc lập thì đâ`u tiên bạn có thể ở bên cạnh trẻ trong lúc trẻ chơi, nhưng bạn không chơi với trẻ. Đê´n khi trẻ bỏ qua sự có mặt của bạn để tập trung vào chơi cái khác thì bạn có thể tránh đi, mỗi ngày tăng 5 phút chơi tự lập. Nê´u bé khóc có thể áp dụng phương pháp CIO dạy ngủ. Dạy chơi độc lập không thể tránh

được nước mắt, thời gian can thiệp tương tự như CIO. Gửi cho bé thông điệp rõ thời gian chơi tự lập và thời gian chơi tương tác.

Sau 12 tháng tuổi: Bé có thể tự chơi được từ 1 - 3 tiếng một ngày. Lúc này có thể thiết lập một khoảng thời gian tự chơi cố định và một khoảng thời gian không cố định, do bé tự chọn muốn chơi lúc nào và chơi cái gì.

Sau 24 tháng tuổi: Hãy từ từ cho con thêm thời gian tự chơi không theo lịch trong một ngày. Con được chọn thời gian chơi, chơi cái gì và chơi như thế nào. Bạn càng tin và giao cho con quyền tự quyết càng giúp ích cho con trưởng thành một cách lành mạnh, và con sẽ coi sự độc lập của mình là một đặc ân chứ không phải là mối đe dọa.

Tạo ra những trò chơi rèn luyện kĩ năng hấp dẫn đối với bé, không cần đồ chơi đắt tiền chỉ cần mấy cái chai, mấy cái lọ với đủ kích cỡ khác nhau cũng đủ khiến bé say mê cả ngày rồi. Với đồ chơi, mẹ hãy lựa theo tính cách và tháng tuổi của con để chọn đồ phù hợp. Không nên bày quá nhiều đồ chơi cho bé chơi. Hãy gia tăng dần sự hấp dẫn. Đầu tiên có thể bạn để trẻ chơi mà không có đồ vật gì sau đó gia tăng sự hấp dẫn dần bằng cách thêm hoặc hoán đổi số đồ chơi.

Khi con bạn chơi một mình, bạn không nên làm gián đoạn và gây mất tập trung cho trẻ. Điều này không chỉ áp dụng cho trẻ lớn mà còn cho cả các bé sơ sinh.

Trong quá trình luyện tập nếp chơi độc lập, có thể sẽ xảy ra những tình huống mà trẻ cần sự giúp đỡ của bạn. Tuy nhiên đừng vội vàng đến bên con ngay mà dừng lại ở chỗ khuất để quan sát xem trẻ có thể tự xử lý được vấn đề của mình không. Nếu xảy ra những tình huống nguy hiểm đến trẻ thì bạn cần can thiệp ngay, tuy nhiên phòng hơn là chống, hãy tạo một môi trường an toàn cho con ngay từ đầu.

“Bé nhà mình rất thích được tự chơi, do mình bày trò cho bé chơi nữa. Nhiều trò chơi cùng mẹ, nhưng có nhiều trò chơi một mình.

Nếu bé nhỏ dưới 1 tuổi, bạn có thể dán băng dính xuống bàn, nền nhà... bé sẽ rất thích tự lột lên. Hoặc cho bé một chồng ly giấy, bé tô màu, hay xếp chồng lên nhau để chơi như chơi bowling... Cực kỳ hạn chế cho bé xem tivi, Ipad... Mẹo nhỏ là trong nhà có em bé thì xếp ghế nằm ra, để tránh bé leo trèo cao, bọc cạnh bàn ghế, không để vật dụng có thể gây nguy hiểm cho bé ở tầm với... như thế bé sẽ an toàn khi chơi một mình." (Mẹ Vũ Thị Thu Hằng)

III. GIAI ĐOẠN "LO SỢ XA CÁCH" CỦA TRẺ

1. Khái niệm

Giai đoạn lo sợ xa cách xảy ra ở tất cả trẻ sơ sinh và trẻ biết đi với những mức độ khác nhau. Đây là một trong những bước phát triển quan trọng của não bộ về mặt cảm xúc, xuất hiện khi bé bắt đầu hiểu ra rằng sự vật và con người tồn tại ngay cả khi chúng/họ không xuất hiện trước mắt bé.

Đặc điểm chính của các bé trong giai đoạn này là bé thể hiện rõ sự bực bội, lo lắng, đôi khi tuyệt vọng khi bị tách rời khỏi người bảo vệ và chăm sóc cho bé là mẹ. Bé đã nhận thức được rằng mẹ rất quan trọng nhưng bé chưa hiểu ra được là mẹ chỉ vắng mặt một chút chứ không phải vĩnh viễn.

Giai đoạn lo sợ xa cách có thể coi là một dạng tuần khủng hoảng - wonder week, bởi vì nó khiến em bé luôn lo âu, bất an và bám mẹ khủng khiếp, điều đó cũng gây ra sự mệt mỏi rất lớn cho mẹ. Tin tốt là giống như các giai đoạn phát triển khác, giai đoạn này sẽ qua đi (dù khá lâu) và có những chiến lược để giúp cha mẹ trải qua thời kì này nhẹ nhàng hơn đồng thời hỗ trợ bé cách vượt qua nỗi lo lắng và phát triển độc lập hơn.

"Tuổi này bé nhận thức được ai lạ ai quen, cần mẹ, yêu mẹ nên bám thôi, con người thuộc loài linh trưởng, luôn được bế ẵm, nếu bị "bỏ lại" thì sẽ bị đói, bị thú dữ ăn thịt, đó là bản năng từ thời xưa rồi." (Mẹ Della We)

2. Thời gian xuất hiện "lo sợ xa cách"

Giai đoạn sợ hãi xa cách xuất hiện sớm vào khoảng 6 - 7 tháng nhưng ở mức độ vừa phải. Đỉnh điểm nỗi lo lắng của bé rơi vào giai đoạn 10 đến 18 tháng, giảm dần sau 18 tháng và kết thúc vào sinh nhật tuổi lên 2.

3. Biểu hiện của giai đoạn “lo sợ xa cách”

Dưới đây là tâm sự của các mẹ đã trải qua giai đoạn “lo sợ xa cách” cùng con.

“Con em hơn 7 tháng tuổi. Khoảng một tuần lại đây chỉ đòi mẹ, ông nội bế, nhìn mẹ nấu ăn thì được nhưng mẹ khuất bóng trong nhà tắm là khóc. Đôi khi đang chơi không thấy mẹ, ngủ dậy không thấy mẹ, cũng khóc, phải mẹ vỗ về mới nín.” (Mẹ Rơm Vàng)

“Bé nhà mình tối đến là chỉ có mẹ, bố bế kiểu gì cũng không được. Mẹ tắm bé đứng trước cửa nhà tắm đập cửa khóc cơ. Mẹ ngồi cạnh, bố thay quần áo cho bé mà bé khóc như bố đánh. Đến khổ.” (Mẹ Mai Hằng)

“Lúc trước bé nhà mình không bám mẹ lắm đâu, vì mẹ rất hạn chế bế, nhưng khoảng một tháng trở lại đây thì bám mẹ kinh khủng. Bây giờ bé gần 11 tháng, bố bế cũng được nhưng phải nhìn thấy mẹ, nhất là chiều tối. Nhiều hôm thử để bố cho con ngủ mẹ trốn đi nhưng không thấy mẹ thì con chưa khóc ngay mà đi tìm khắp nhà, từ các phòng, toilet, nhà bếp, cứ ngơ ngác mãi không thấy thì sẽ khóc ầm lên. Bố càng dỗ càng khóc to...” (Mẹ Lê Thị Vân Anh)

“Bé nhà mình mấy hôm nay cũng bám mẹ kinh khủng. Làm gì con cũng đứng sau lưng túm lấy quần mẹ, mẹ đi 1 bước con theo 1 bước, tay vẫn túm chặt quần mẹ, khóc lóc đòi bế bằng được mới thôi. Mà như mẹ nào đó nói đúng là thời kỳ này con rất tình cảm với mẹ, mẹ đang ngồi con chạy lại sau lưng quàng tay ôm chầm lấy mẹ, đầu áp vào lưng mẹ, thích nằm gối đầu lên bụng mẹ, ngủ tay cũng phải sờ sờ bụng mẹ mới yên tâm, thấy con vậy lại thương ghê.” (Mẹ Nguyễn Thị Thu Thảo)

4. Cách giúp con vượt qua giai đoạn “lo sợ xa cách”?

Chuẩn bị tinh thần

Đây là thời điểm kĩ năng tự trấn an của bé sẽ có “đất dụng võ”. Như đã nói ở phần I, hãy sử dụng giọng nói và ngôn ngữ cơ thể của

bạn khi con đòi mẹ bế. Nếu bé cứ chơi 5 - 10 phút rồi đòi mẹ bế mà mẹ chạy ra bế ngay thì bé sẽ nghĩ rằng cứ khóc là mẹ sẽ đến và bế. Bạn chỉ nên ngồi bên cạnh để cho bé an tâm và nói: "Mẹ ở đây rồi, con tự chơi nhé" và lấy các đồ chơi, tạo ra các âm thanh sống động để đánh lạc hướng bé. Muốn bé chấp nhận việc không nhìn thấy bạn trong một khoảng thời gian nhất định thì cần phải để bé học cách tự chơi mà không bám lấy mẹ trong cùng một không gian trước đã.

Khi ở trong một phòng, dù bạn đang làm một việc khác còn con đang tự chơi thì thỉnh thoảng hãy đáp lại những âm thanh của con với âm lượng vui vẻ, từ tốn.

Rèn luyện cho con kĩ năng "chơi độc lập" ngay từ khi mới sinh. Con biết chơi một mình cũng sẽ có giai đoạn "lo sợ xa cách" nhưng bé sẽ dễ dàng thích nghi với sự vắng mặt của mẹ hơn.

Dạy và tích cực chơi trốn tìm, ú òa với con để con biết rằng dù không có mặt mẹ ở đây (Vì mẹ lấy tay che mặt rồi hoặc mẹ trùm chăn kín rồi) nhưng mẹ sẽ trở lại trong chốc lát và mẹ sẽ ở bên con.

Khuyến khích bố, ông bà hoặc những người chăm sóc con tạo lập một mối quan hệ tin tưởng với con, để con biết rằng khi mẹ không ở cạnh thì bé vẫn có thể vui đùa cùng nhiều người khác.

Chiến lược khi bạn vắng mặt khỏi tầm mắt của con

Tập cho bé làm quen với sự vắng mặt của mẹ

Ngày 1: Sáng - chiều - tối mỗi buổi bạn hãy "đi vắng" 5 phút. Trước khi vắng mặt, hãy dùng giọng điệu tích cực và vui vẻ để giải thích cho bé hiểu vì sao mẹ cần rời đi một chút. Thông báo thời gian mẹ cần đi và đặt bên cạnh bé một chiếc đồng hồ, cho bé nghe tiếng chuông đồng hồ. Sau đó, trước khi đi ra ngoài, mẹ nói cho bé rằng khi nào đồng hồ kêu thì mẹ sẽ xuất hiện. Tuy trẻ con không có khái niệm thời gian nhưng có khái niệm âm thanh và hình ảnh. Nên hãy chỉ cho con là khi kim đồng hồ chỉ đến chỗ này, hay nó kêu binh binh thì mẹ về.

Ở trong phòng, bé dĩ nhiên sẽ khóc nên tốt nhất hãy đi xa một chút để tránh bị lung lay tinh thần. Sau khi nghe đồng hồ kêu, lập tức đến cửa và nói với bé: “Hết giờ rồi, mẹ đây rồi”: Chờ 10 giây rồi mới đi vào.

Khi đi vào nếu bé vẫn còn khóc, bạn hãy lại gần ngồi bên cạnh bé, xoa lưng cho bé và thủ thỉ tâm tình cùng bé, giải thích lại một lần nữa cho bé hiểu. Khi bé nín khóc thì mẹ hãy dành thời gian khen ngợi bé: “Con đã tự chơi rất ngoan” rồi cùng bày trò chơi đánh lạc hướng bé.

Ngày 2: Sáng - chiều - tối tăng thêm thành 10 phút. Nếu bé nín khóc trước thời gian đồng hồ kêu, hãy khen ngợi bé khi vừa xuất hiện trước mặt bé.

Các ngày sau tăng thêm mỗi ngày 5 phút, tối đa 40 phút với bé dưới 10 tháng, 60 phút với bé trên 10 tháng. Nếu bé nín khóc trước thời gian đồng hồ kêu, bạn có thể khen và thưởng cho bé nếu bạn thấy cần thiết.

Tiếp tục thực hiện kế hoạch cho đến khi bé có thể tự chơi như bình thường. Trong thời gian luyện tập, bạn có thể nhờ một người thân khác ở trong phòng cùng bé nếu bạn không muốn để bé ở lại một mình. Tuy nhiên, hãy nhắc nhở người đó không bế, nựng bé mà chỉ có trách nhiệm quan sát để đảm bảo an toàn cho bé mà thôi.

Lưu ý: LUÔN GIỮ ĐÚNG LỜI HỨA VỚI CON. Nếu bạn hẹn đồng hồ 5 phút thì đúng 5 phút sau bạn phải có mặt ở trong phòng với bé.

Khi bạn cần phải đi khỏi tầm mắt bé như đi vệ sinh, nghe điện thoại, nấu cơm... hãy áp dụng kế hoạch vắng mặt ở trên, nhẹ nhàng giải thích lí do bạn cần đi ra ngoài và đặt đồng hồ với thời gian hợp lý. Nếu sau khi đồng hồ kêu mà bạn vẫn còn bận việc, hãy cứ tạm ngừng công việc một chút để vào chơi với con sau đó lại hẹn thêm giờ. Sau khi xong hoàn toàn công việc hãy vào và khen thưởng bé. TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐƯỢC BỎ ĐI LÚC BÉ KHÔNG ĐỂ Ý, TRỐN BÉ ĐI HOẶC ĐI MÀ KHÔNG BÁO TRƯỚC CHO BÉ, điều đó sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến lòng tin của bé với mẹ và

càng làm bé bám mẹ hơn, không để mẹ đi đâu cả vì sợ mẹ đi mất lúc nào không biết. Nếu bé khóc khi mẹ đi ra, có thể báo cho bé biết là bạn ở đâu: “Mẹ ở đây, con ngoan nhé, khi nào chuông reo mẹ sẽ vào với con” và khi đi vào thì KHÔNG BAO GIỜ được quát bé, hay to tiếng, hãy dùng âm thanh tích cực.

Nếu như không có việc bận rộn, hãy dành cho con thật nhiều thời gian chất lượng, cùng chơi các trò chơi với con. Nếu mẹ phải đi làm, hãy dành thời gian trước khi ngủ đêm và trước khi đi làm để nói chuyện với con về một ngày của mẹ và một ngày của con, giải thích lí do vì sao mẹ cần đi làm. Luôn sử dụng giọng nói vui vẻ để bé nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực. Khi đi làm hãy để người trông bé bế bé ra cửa để chào tạm biệt mẹ, có thể bé sẽ khóc nhưng rồi dần dần con sẽ hiểu và coi đó như là một thói quen hàng ngày.

IV. TẦM QUAN TRỌNG CỦA NẾP SINH HOẠT

Bạn có thể dễ dàng nhận ra, xuyên suô´t cuô´n sách này, chúng tôi nhă´c râ´t nhiê`u đê´n tâ`m quan trọng của NÊ´P SINH HOẠT - THÓI QUEN. Một đứa trẻ không biê´t tiê´p theo sẽ thê´ nào, hôm nay và ngày mai ra sao thường hay lo lă´ng, bâ´t an nên muô´n được che chở và dựa dẫm vào người khác. Ngược lại, sự an toàn và bảo đảm giúp trẻ cảm thâ´y tự tin và muô´n được tự làm mọi việc. Biê´t trước những sự kiện sẽ xảy ra nô´i tiê´p nhau trong một ngày, biê´t trước mình sẽ đón chờ điê`u gì luôn giúp con (và cả bô´ mẹ) cảm thâ´y an toàn. Thói quen cũng thúc đẩy trách nhiệm. Khi một đứa trẻ hoàn toàn quen thuộc với trình tự sinh hoạt của mình, bé sẽ muô´n thực hiện nó một cách độc lập.

Khi còn bé, con sẽ có nê´p sinh hoạt theo EASY để học cách tự ngủ và ăn có giờ giâ´c, trình tự trước khi đi ngủ (đêm, có thể là cả ngày) (Chương 1). Đê´n tuổi ăn dặm con sẽ được giới thiệu Trình tự sinh hoạt trước và sau khi ăn *(Rửa tay, ngô`i vào ghê´ ăn, ăn xong rửa tay. Lớn hơn nữa thì giúp mẹ chuẩn bị và dọn dẹp bàn ăn, lau bàn...)*. Khi đi học, con sẽ được giới thiệu trình tự trước khi đi học, khi tă´m, khi chơi trò chơi... Trong một ngày, con sẽ luôn được giới thiệu một trình tự sinh hoạt như bảng trang bên.

Thực hiện theo các trình tự này trong thời gian dài sẽ giúp trẻ tự giác biê´t được buổi sáng sau khi ngủ dậy câ`n làm gì, đê´n bữa ăn câ`n làm gì, sau khi ăn xong câ`n làm gì và tự giác thực hiện các công việc phục vụ bản thân và giúp đỡ bô´ mẹ trong khả năng của mình.

Trẻ trên 2 tuổi có thể có nhiê`u thời gian không cô´ định để quyê´t định xem mình có tự chơi hay giúp mẹ. Tuy nhiên, khoảng thời gian này vẫn câ`n phải theo một lịch sinh hoạt chung cho cả ngày. Đó là giới hạn để con không quá lạm dụng quyê`n hạn của mình hay còn gọi là "tự do trong khuôn khổ".

Thời gian	Bé
7 - 8h	Ngủ dậy, thư giãn, thay quâ`n áo

Thời gian	Bé
8 - 9h	Ăn sáng, giúp mẹ dọn bàn, kể chuyện
9 - 10h	Trò chơi bă´t chước (ví dụ nâ´u ăn, làm bác sĩ) hoặc giúp mẹ làm việc nhà hoặc tự chơi
10 - 11h	Ra ngoài dạo chơi, thư viện, bể bơi, công viên, nhà thờ, gặp bạn bè, siêu thị
11 - 11.45h	Trò chơi vận động
11.45 - 12.15h	Ăn trưa và giúp mẹ dọn dẹp sau bữa ăn
12.15 - 12.45h	Tự chơi (không xem ti vi)
12.45 - 13.00h	Học tập/Nghe kể chuyện
13.00 - 15.00h	Ngủ ngày/ Thư giãn
15.00 - 15.30h	Bữa phụ sau đó giúp mẹ dọn dẹp
15.30 - 16.00h	Vẽ hoặc nghịch đô` thủ công (đâ´t sét, thổi bong bóng...)
16.00 - 17.00h	Chơi ngoài trời
17.00 - 17.30h	Tự chơi xê´p hình, xây nhà hoặc tự khám phá
17.30 - 18.30h	Ăn tô´i, gia đình tụ họp, rô`i giúp mẹ dọn dẹp
18.30 - 19.00h	Cả nhà cùng chơi với nhau, dọn dẹp sau khi chơi
19.00 - 19.15h	Mặc pyjama, đánh răng rửa mặt
19.15 - 19.30h	Kể chuyện trước khi đi ngủ
19.30h	Ngủ

V. KHÍCH LỆ BẢN NĂNG TỰ LẬP CỦA CON

Hãy làm gương cho trẻ

Người lớn là tấm gương để trẻ noi theo nên các thành viên trong gia đình hãy cùng nhau thể hiện sự độc lập của chính mình. Thử tưởng tượng xem con sẽ thấy kì cục thế nào nếu mẹ phải làm hết việc nhà trong khi bố nằm đọc báo? Hay mẹ phải lấy cốc nước cho bố vì bố đang "bận" xem bóng đá? Bé sẽ nghĩ việc tự chăm sóc mình hoặc việc nhà mình không cần tự làm cũng sẽ có người khác làm cho.

Quy tắc khen thưởng

Khi bé hoàn thành công việc nào đó, mẹ hãy khen ngợi và động viên bé, cho dù bé chỉ hoàn thành một bước trong cả một chuỗi hành động thì cũng là một sự nỗ lực rất lớn rồi. Có thái độ tích cực, chân thành khi khen con: "Sâu đánh răng sạch quá", "Cám ơn con đã cất dép cho mẹ nhé", "Ố Sâu dọn đồ chơi gọn gàng chưa kìa", "Con đi vệ sinh đúng chỗ rồi, giỏi quá"... Việc khen ngợi sẽ giúp bé cảm thấy việc làm của mình có ý nghĩa và khuyến khích bé tiếp tục hoàn thành tốt hơn trong những lần sau.

Tuy nhiên khen ngợi quá nhiều lại khiến bé đòi hỏi luôn nhận được lời khen dù làm không tốt và không muốn thử nghiệm thử thách mới vì sợ sẽ không làm đủ tốt để được khen, vì thế thay vì lúc nào cũng nói: "Con giỏi quá" có thể nói: "Con thấy mình có giỏi không?", "Con nghĩ mình có thể làm tốt hơn không?", "Con có thể thử theo cách này được không?", "Con có thể tự mặc áo tất cả các ngày trong tuần... được không?", khi bé làm tốt trong một chu kỳ nhất định, hãy khen thưởng bé bằng hiện vật như một món đồ chơi mới hoặc bằng hoạt động mà bé thích như đi tham quan thủy cung.

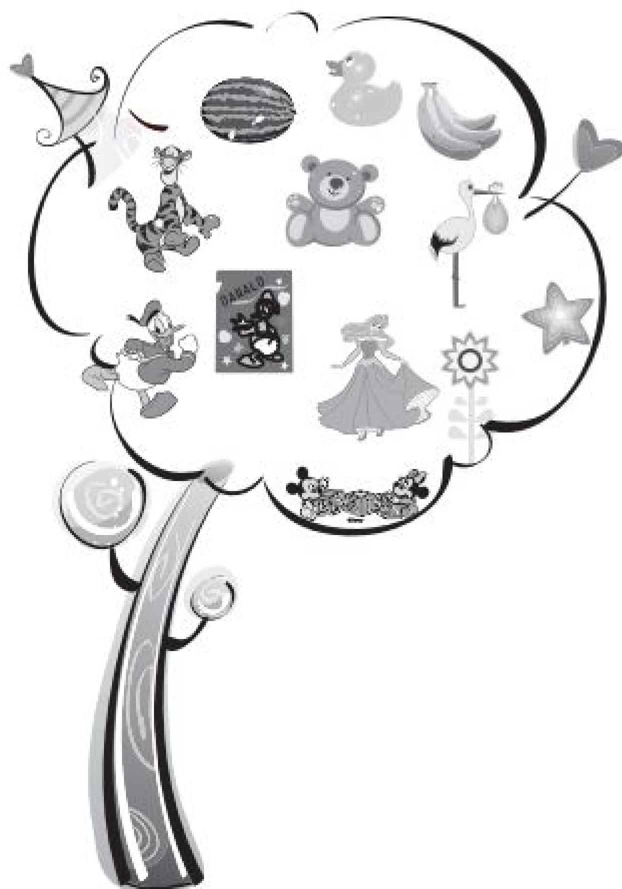
Khuyến khích bé tham gia công việc nhà

Làm việc nhà không chỉ có ý nghĩa giúp đỡ bố mẹ mà còn có ý nghĩa dạy bé học cách chịu trách nhiệm với nhiệm vụ được giao. *Ví dụ khi dọn bàn ăn, hãy để bát, đĩa của bé trong tầm với và giao cho bé nhiệm vụ dọn đồ của mình lên mâm hoặc lên bàn. Sau khi bé ăn xong yêu cầu bé mang đi cất, với bé lớn có thể yêu cầu bé rửa chiếc bát nữa.*

Sau giai đoạn wonder week 55, trẻ sẽ có bước phát triển mới là thích bắt chước người lớn làm việc nhà, thích được “sai vặt”. Hãy coi đó là cơ hội tuyệt vời để phát triển sự tự lập cho bé. Đừng sợ bẩn, đừng sợ bừa bộn, đừng sợ phải mất thêm thời gian dọn dẹp, đừng lo bé gặp nguy hiểm, hãy tạo điều kiện cho bé trải nghiệm kĩ năng tự chăm sóc và giúp đỡ càng nhiều càng tốt. Từ 1 - 2 tuổi bé chỉ có thể giúp được những việc đơn giản như bỏ rác vào thùng, hoặc cất giày, xách túi hộ mẹ, hoặc chỉ có thể giúp một phần trong cả quá trình. Không sao cả, chỉ cần bé tỏ ra yêu thích với công việc và cố gắng hoàn thành là bé đã xứng đáng nhận được huy chương chiến sĩ chăm làm rồi.

Khi bé được khoảng 2 tuổi, cha mẹ có thể thiết lập thói quen làm việc nhà cho bé. Tức là không phải nhờ bé làm giúp nữa mà yêu cầu bé hoàn thành công việc đã được định sẵn mỗi ngày, có thể là vào khoảng thời gian nhất định cho bé quen nếp. Hãy sử dụng bảng công việc cho bé, để nhắc nhở bé những việc cùng làm trong ngày, đồng thời sử dụng hệ thống tranh dán (sticker) hoặc đánh dấu để bé tự mình “ghi công” mỗi khi hoàn thành một nhiệm vụ. Bạn có thể giao hẹn với bé nếu được số sticker cố định thì mẹ sẽ thưởng. Điều này kích thích hứng thú của bé khi làm việc nhà đồng thời cũng tỏ rõ cho bé thấy con cần có trách nhiệm với công việc của mình, phải hoàn thành nó thì mới được dán sticker và nhận thưởng.

MẪU 1: CÂY BÉ NGOAN



Mỗi lâ`n bé ngoan sẽ được dán 1 hình lên cây, khi đủ... hình (bô´ mẹ tự quy định) trong 1 tuâ`n hoặc 1 tháng bé sẽ được thưởng.

MẪU 2: TUÂ`N NÀY MÌNH CÓ NGOAN KHÔNG NHỈ?

	Thứ 2	**Thứ 3**	**Thứ 4**	**Thứ 5**	**Thứ 6**	**Thứ 7**	**Chủ Nhật**
Ngủ dậy							
Ăn sáng							
Ăn trưa							
Ăn tô´i							

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ Nhật
Giờ chơi							
Khi đi ra ngoài							
Nghe lời bố mẹ							
Giờ ngủ							
Hôm nay mình có ngoan không nhỉ							

Nếu bạn yêu cầu con tự dọn dẹp, sau khi con đã làm xong, nếu cảm thấy vẫn bừa bộn, tuyệt đối không được quay lại dọn trước mặt con. Điều đó sẽ làm tổn thương lòng tự trọng và khiến bé tự ti.

Khuyến khích con nói lên quan điểm của mình. Cho con thấy rằng con là một đứa trẻ đáng giá bằng cách tôn trọng tuyệt đối khi giao tiếp với con

✿ Chú ý đến sở thích của con, nói chuyện về những gì con thích và không thích, về những gì con đang làm/chơi, đưa ra những gợi ý gián tiếp bằng cách đặt câu hỏi và để con tự quyết định.

✿ Khuyến khích con chia sẻ: Hay tạo thành một thói quen giữa cha mẹ và con cái đó là có một cuộc nói chuyện nho nhỏ vào một thời điểm trong ngày. Để bé nói bất cứ điều gì bé muốn về một ngày của bé và thảo luận những vấn đề mà bé quan tâm.

✿ Luôn lắng nghe chăm chú nếu con muốn tham gia vào câu chuyện của bố mẹ, nếu thấy không phù hợp đừng phản bác trực tiếp mà hãy nói như là: "Đó là một ý kiến rất tốt, nhưng..."

✿ Khuyê´n khích con đưa ra gợi ý với những nhiệm vụ nho nhỏ trong nhà, ví dụ nướng bánh trong khuôn nào, lâ´y đĩa gì cho món xào, thái miê´ng dưa chuột to từng nào... điê`u này sẽ nuôi dưỡng sự tự tin cho trẻ.

Bạn dạy con độc lập - không phải ích kỉ

Tâ´t cả chúng ta đê`u câ`n đê´n tình yêu, sự tôn trọng, niê`m tin và sự an tâm. Những điê`u này có thể đạt được thông qua giao tiê´p xã hội với người thân và bạn bè.

Tự do trong khuôn khổ

Trẻ càng lớn càng được tạo điê`u kiện thể hiện sự độc lập của mình bă`ng cách được trao thêm nhiê`u quyê`n lực. Nhưng vẫn luôn có những giới hạn. Ví dụ con được quyê`n mặc bâ´t cứ thứ gì con muô´n, kể cả chỉ mặc bỉm khi ở trong nhà nhưng khi ra ngoài đường con phải ăn mặc chỉn chu. Con được quyê`n ăn quà vặt, nhưng chỉ vào bữa phụ. Biê´t được giới hạn của mình, để không lạm dụng sự tự do và biê´t dừng lại đúng lúc cũng là cách bạn dạy con trở thành người độc lập.

Sự buô`n chán là động lực cho sáng tạo

Thời gian chơi một mình có thể con đã chán ngâ´y những đô` chơi và những trò chơi có sẵn, nhưng đừng vội vàng mua đô` chơi mới hay bày cho con quá nhiê`u trò mới, hãy để con thử sáng tạo những trò mới từ những đô` chơi cũ.

Khuyê´n khích con tham gia những thử nghiệm mới

Động viên con nê´u con thâ´t bại, để con hiểu ră`ng hoàn toàn ổn nê´u như con thâ´t bại và câ`n thử lại.

VI. KĨ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Kĩ năng tự chăm sóc bản thân là một kĩ năng quan trọng để bé trở thành một đứa trẻ độc lập. Trẻ cần nghiêm túc học kĩ năng này để có thể xây dựng lòng tự tin và hiểu ý nghĩa của “trách nhiệm” và “thất bại”. Từ khi còn rất nhỏ, hãy khuyến khích các con thử tự làm cho mình một điều gì đó, để con biết rằng sẽ ổn nếu con mắc sai lầm. Giống như khi tập đi, con sẽ ngã nhiều lần trước khi đi vững, con cũng phải thất bại rất nhiều trước khi có thể tự ăn, tự mặc đồ...

Những kĩ năng này trẻ không tự nhiên mà có, các con cần được cha mẹ chỉ bảo và khích lệ. Dưới đây là bảng danh sách gợi ý những kĩ năng tự chăm sóc bản thân theo độ tuổi, bạn hãy dựa vào bảng này để hỗ trợ luyện tập các kĩ năng cho con mình. Nên nhớ, sự phát triển của mỗi đứa trẻ là khác nhau, vì vậy hãy nhìn vào con, quan sát tính cách và sự phát triển của con để xem con có thể làm được điều gì trước.

Tuổi	Kĩ năng
1 - 2 tuổi:	• Uống nước từ cốc nhỏ • Tự ăn • Tự ngồi vào ghế • Tự chọn đồ chơi và tự chơi • Cởi giầy, tất và mũ • Rửa mặt • Bỏ rác vào thùng, bỏ đồ bẩn vào chậu giặt • Cất giầy, dép, quần áo vào nơi quy định
2 - 3 tuổi:	• Lau bàn khi làm đổ nước. Lau nhà • Cất đồ chơi • Đi giầy (không buộc dây), đi tất • Cởi quần, áo. Mặc quần, áo (còn cần trợ giúp) • Đánh răng • Rửa tay • Chải đầu • Chuẩn bị và chọn đồ đi học, đi chơi, tự đeo ba lô • Tự đi lên xuống cầu thang • Vặn nắp lọ, vặn vòi nước • Giúp bố mẹ việc nhà: Dọn/cất bát đĩa (bằng nhựa) trước/sau khi ăn, nhặt rau, tưới cây, gấp quần áo • Các kĩ năng 1 - 2 tuổi cộng lại

Tuổi	Kĩ năng
3 - 4 tuổi:	• Tự mặc đồ, có thể vẫn cần chút sự trợ giúp với những loại đồ cài khuy • Tự tắm (có sự giám sát của người lớn) • Phân loại đồ giặt, phân loại tất, gấp quần áo • Thu gọn giường • Tham gia nấu ăn cùng mẹ (đo lường làm bánh, đánh trứng, vo gạo, xếp nhân pizza...) • Đổ nước từ ly bình vào cốc và ngược lại • Tự chuẩn bị một bữa ăn cho bản thân (từ những đồ ăn có sẵn) • Hoàn thiện kĩ năng tự đi vệ sinh, biết giật nước... • Tham gia vào việc nhà như một thành viên có trách nhiệm... • Tất cả các kĩ năng 1 - 3 tuổi
4 - 5 tuổi:	• Tự gội đầu • Tham gia tốt hơn vào việc nấu ăn: có thể dùng dao (an toàn) để cắt, thái một số thức ăn • Tự gọi điện thoại, tự đi đến một số địa chỉ • Sử dụng máy giặt • Tất cả các kĩ năng 1 - 4 tuổi
5 - 6 tuổi:	• Tự mặc đồ mà không cần bất kì trợ giúp nào. • Tắm độc lập • Mặc đồ phù hợp với thời tiết • Buộc dây giầy • Rửa bát • Dùng lò vi sóng (có sự giám sát) • Tham gia nhiều hơn vào việc nấu ăn • Tìm hiểu về trường hợp khẩn cấp, cách gọi cấp cứu • Tất cả các kĩ năng 1 - 5 tuổi

Khi bạn làm bất cứ việc gì trước mặt trẻ cũng nên cho con biết lý do và cách thực hiện nó. Ví dụ, khi bạn đánh răng, hãy cho con xem và nói: “Thức ăn làm răng bẩn, mẹ đánh răng cho răng sạch sẽ... Đánh hết những cái bẩn đi rồi này, không đánh răng là răng bị con sâu bẩn nó cắn đấy, đau lắm, không ăn, không ngủ được đâu.”... Sau đó, bạn hãy cùng đánh răng với con... Việc giải thích được lý do của hành động quan trọng hơn kết quả của hành động ấy.

Trước khi có thể tự thực hành kĩ năng, trẻ cần trải qua quá trình “cùng hành động” với cha mẹ. Cùng dọn đồ chơi, cùng dọn bàn ăn, cùng rửa tay, cùng nhặt rau... Cho trẻ cơ hội được cùng tham gia với cha mẹ và khích lệ tinh thần hợp tác của bé bằng những từ ngữ tích cực, tránh sửa sai cho con bằng từ ngữ phủ định ví dụ: “Không phải, thế này sai rồi, không đúng, phải thế này cơ...”

Không phải lúc nào cũng có đủ thời gian để đợi con tự làm việc. Trong những trường hợp eo hẹp thời gian, bạn hãy giải thích lý do, ví dụ: “Hôm nay mình muộn học rồi nên mẹ giúp con mặc đồ, con tự chọn giày và tự đi nhé, không thì đến lớp hết giờ ăn sáng mất”.

Trẻ nhỏ rất thích bắt chước những hành động của người lớn nên bạn hãy tạo cơ hội để trẻ làm những việc này khi trẻ muốn cho dù có thể sau đó sẽ là một bãi chiến trường cần dọn dẹp. *Ví dụ khi bé thấy bố rót nước uống, bé cũng muốn được làm như thế, đừng vì sợ con làm đổ nước lên sàn, lên người mà không cho con làm hoặc kiên quyết làm hộ con*. Điều đó vừa khiến bé cảm thấy ức chế vì mong muốn của mình không được cha mẹ thấu hiểu và sau này còn khiến bé tự ti và không muốn thử sức vào bất cứ việc gì vì bị định hình suy nghĩ: “Con không thể làm được” hoặc: “Con làm chắc chắn sẽ hỏng việc”. Thử → sai → làm lại là con đường của tri thức. Đúng là khá khó khăn để cân bằng giữa việc để bé tự học cách chăm sóc bản thân và giải quyết vô số rắc rối đi kèm nhưng khi chúng ta thực sự đặt lòng tin vào các con thì kết quả sẽ đáng kinh ngạc. Vì vậy, thay vì sợ ướt, sợ bẩn, sợ nguy hiểm, sợ dọn dẹp nên ngăn cản con thì hãy động viên con rằng “Con có thể”. Khi bé hoàn thành việc nào đó hãy áp dụng quy tắc khen thưởng đã nêu trong cuốn sách này.

Chơi độc lập được coi là kĩ năng tự chăm sóc bản thân quan trọng mà bạn cần phải hướng dẫn cho bé.

Trong các kĩ năng chăm sóc bản thân thì kĩ năng tự mặc quần áo là khó và phức tạp nhất.

Trẻ sẽ học cởi đồ trước khi mặc đồ, vì vậy với các loại khóa dán, khóa kéo, cúc bấm hãy cho bé thực hành thành thục việc cởi chúng.

Tập đi giày là dễ học nhất. Cho trẻ 12 - 18 tháng thực hành đầu tiên, sử dụng các loại giày có quai dán hoặc cho bé tập đi ủng, các loại dép. Sau khi thành thục với quai dán, hãy cho bé thử luyện tập với khóa bấm sau đó mới đến buộc dây giày.

Trước khi tập mặc váy/quần cho bé, hãy để bé giúp đỡ mẹ khi mẹ mặc những đồ đó cho con. Ví dụ khi con đã cho chân được vào ống

quần mẹ hãy nhờ con giúp kéo quần lên. Ban đầu hãy chọn các loại quần có thắt lưng và ống quần tương phản nhau để trẻ có thể phân biệt được đâu là chỗ cần cho chân vào. Trẻ có xu hướng cho hai chân cả vào một ống quần vì thế hãy tập cho bé mặc váy và kéo lên thành thục trước, sau đó tập mặc bỉm → quần đùi → quần dài. Sử dụng các loại quần ống rộng để bé cho chân vào dễ hơn. Ban đầu mặc quần sai có thể khiến bé bực bội, hãy đợi xem con có thể tự cởi ra được không, khi nào bé cầu cứu mẹ thì bạn hãy ra giúp bé đồng thời hướng dẫn bé cách mặc quần đúng.

Đến trên 2 tuổi bé mới bắt đầu có khả năng tự mặc được áo. Chủ yếu là áo chui đầu. Hãy chọn chiếc áo rộng, ban đầu hãy trải chiếc áo ra sàn, chỉ cho bé cách chui đầu vào từ dưới lên trên, hoặc tung áo ra để bé có đà chui đầu vào, sau đó giữ thẳng tay áo để bé có thể chui tay vào dễ dàng, chiếc áo càng rộng thì bé xoay xở cánh tay càng dễ để có thể chui vào tay áo. Khi bé thuần thục với áo rộng, cho bé thực hành với áo vừa người.

Các loại cúc bấm, kéo khóa, nhất là cài khuy là rất khó đối với bé. Vì thế mẹ có thể sử dụng các loại mô hình để cho bé thực hành trước, giống như một kiểu vừa học vừa chơi.

VII. TỰ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

Tôi rất hay bị gọi là "mẹ mìn" vì không đỡ con dậy, xuýt xoa khi con ngã hay không can thiệp khi con bị bạn cắn hoặc tranh đồ chơi. Có thể họ đúng! Nhưng một đứa trẻ từ khi biết bò đã biết rút kinh nghiệm khi bị ngã, ngã tự đứng dậy, biết tự vệ khi bị bắt nạt và giải quyết ổn thỏa khi tranh cãi với bạn liệu có phải do khả năng thiên bẩm hay đó chính là thành quả từ sự dạy dỗ của cha mẹ? Câu trả lời tùy thuộc vào bạn.

1. Khi con bị ngã

"Đánh chừa này" là câu nói tôi luôn được nghe thấy vào ngày bé khi bị ngã nhưng tôi không bao giờ sử dụng câu nói đó với con. Tại sao con chạy quá nhanh nên bị vập đầu vào cạnh bàn thì lỗi là tại cái bàn? Tại sao khi con không chịu đi dép nên khi đi trên sàn trơn bị trượt chân thì lỗi là tại cái sàn trơn? Người có lỗi là con, vì sao lại bắt những đồ vật không thể thanh minh sự trong sạch chịu trách nhiệm? Tôi muốn và cần con học được cách tự chịu trách nhiệm đối với lỗi lầm của mình gây ra.

Đầu tiên tôi dạy con cách tự bảo vệ bản thân. Sau đó, mỗi khi con ngã, dựa vào tiếng va đập để đánh giá tình trạng "nặng" - "nhẹ" của cú ngã. Đầu tiên luôn là quan sát xem con có tự đứng dậy được không, nếu con cứ ngồi đó "ăn vạ" tôi khích lệ con: "Sâu đứng dậy nào, Sâu rất dũng cảm mà" - "Để mẹ xem xem con có tự đứng dậy được không nào". Sau khi tự đứng dậy, nếu con vẫn tiếp tục mếu máo tôi sẽ nhẹ nhàng giải thích cho con biết rằng ai là người chịu trách nhiệm cho cú ngã vừa rồi: "Tại con chạy nhanh quá nên bị ngã đấy, lần sau con phải cẩn thận nhé". Rồi thôi, chuyển sang chủ đề khác hoặc để con tự suy ngẫm. Nếu con ngã đau, tôi vẫn khích lệ con tự đứng dậy rồi sẽ ra xoa dịu vết thương cho con, vừa xoa tôi vừa giải thích lí do con bị ngã kèm thêm những câu trêu chọc nhẹ nhàng để bạn quên đi cái đau: "Sâu không cẩn thận nên bị ngã đấy. Ngã vào em tường làm em tường đau quá. Có khi xước mất tường của mẹ

rồi đấy!” Thế là bạn quên đau, chăm chú dò xem có cái vết xước ở trên tường không.

Chỉ là một cú ngã thôi, rất đơn giản, nhưng dạy con cách tự đứng dậy và tự nhìn nhận lỗi của mình có lợi ích:

✿ Con học cách tự chịu trách nhiệm với những việc mình làm, học được về lòng tự trọng.

✿ Bồi dưỡng tinh thần tự lực của bản thân: Khi con vấp ngã, con tự mình đứng dậy. Sau này, khi con gặp thất bại trong cuộc sống con cũng sẽ có đủ dũng khí để đứng lên làm lại từ đầu.

✿ Bồi dưỡng dũng khí vượt qua khó khăn: Khi mới tập đi, trẻ thường bị ngã, có nhiều bé vì thế rất sợ đi, đi được vài bước là bám chặt mẹ sợ ngã và mẹ thì chăm chăm dùng mọi cách bảo vệ con khỏi bị ngã. Nhưng bạn Sâu không thế, bạn dược mẹ dạy cách làm thế nào để bớt bị ngã, được mẹ khích lệ tự đứng dậy và đi tiếp nếu như bị ngã, được mẹ khen nếu chủ động đi và khám phá. Hơn 10 tháng bạn biết đi và hơn 11 tháng bạn đã có thể chạy lên dốc và xuống dốc thoăn thoắt, nếu cứ sợ bị ngã thì liệu bạn có thể có những bước tiến nhanh như thế không?

2. Khi trẻ bị bạn bắt nạt

Thông thường khi bị bạn bắt nạt, cha mẹ thường dỗ dành và an ủi con rằng: “Không sao, bạn đùa con thôi mà” hoặc “bạn không cố ý” để con chấp nhận điều đó. Điều bạn làm không sai, nhưng chưa đủ. Nếu chỉ dạy con tự an ủi mình, sau này khi bị bạn đánh, con cũng sẽ chỉ biết chịu đau và không khóc mà không có hành động gì ngăn chặn bạn. Đối với những bé nhạy cảm, đây có thể trở thành một trở ngại về tâm lý cho bé, khiến bé ngại tiếp xúc và va chạm với bạn bè. Tuy nhiên, nếu bạn dạy bé phản kháng bằng cách đánh trả thì lại khiến con có tư tưởng bạo lực, luôn phải “ăn miếng trả miếng” trong mọi tình huống.

Bạn có nghĩ rằng, nên dạy con cách tự vệ? Một đứa trẻ biết cách tự vệ sẽ không sợ bị bắt nạt và cũng không có tâm lý ăn thua đến

cùng, chỉ đơn giản học cách xử lý tình huống để ngăn chặn bản thân bị đau và cũng không làm tổn thương bạn.

Cách dạy con tự vệ trong tình huống bị bắt nạt

Nếu bạn có mặt khi con bị đánh. Con chạy ra mách, an ủi con xong NGAY LẬP TỨC bạn hãy dạy con cách phòng bị. Nếu con chưa biết nói hãy dạy con sử dụng hành động, nếu con đã biết nói dạy con sử dụng hành động kèm lời nói. Nếu như con bị bạn bắt nạt ở lớp, yêu cầu cô giáo của con hướng dẫn con NGAY SAU KHI bị bạn bắt nạt. Ví dụ, khi bạn Sâu được 19 tháng đi học bị một bạn lớn tuổi hơn cắn tím cả tay. Khi cô giáo thông báo cho tôi, tôi có yêu cầu cô nếu lần sau con bị bạn cắn, sau khi an ủi con cô hãy NGAY LẬP TỨC dạy con tự vệ bằng cách, khi bạn đến gần có dấu hiệu muốn cắn con hãy đưa tay ra ngăn bạn và nói: “Không được cắn tớ”. Về nhà, tôi lại dạy con một lần nữa, dù không cần thiết lắm vì có khi bé có thể quên mất rồi. Kết quả là sau khi dạy, lần sau khi bạn đó có ý định cắn Sâu, Sâu đã có hành động giơ tay ra chặn bạn lại, bạn thấy bị chặn cũng tiu nghỉu và từ đó chưa thấy con bị cắn lại.

3. Khi tranh chấp với bạn

Khi thấy con đang tranh giành đồ chơi với bạn, bố mẹ thường làm gì? Thường là hai bên bố mẹ sẽ chạy ra và khuyên nhủ hai “đương sự” rồi, có những trường hợp hai “đương sự” ra về không hề hấn gì, nhưng có những trường hợp chính sự can thiệp của bố mẹ lại gây ra sự ấm ức cho cả hai bên.

Khi đi đón con ở trường mầm non, tôi đã gặp hai trường hợp sau:

Trường hợp A: Hai bạn cùng tên Mèo ở lớp 2 - 3 tuổi tranh nhau cái tai nghe của bác sĩ, mẹ bạn Mèo BC chạy ra bảo bạn nhường cho bạn Mèo LC vì mình cần đi về, cô giáo thì chạy ra bảo Mèo LC hãy cho BC mượn một chút vì Mèo BC sắp đi về rồi. Kết quả Mèo LC vẫn giữ khư khư chiếc tai nghe, còn Mèo BC thì bực tức trước khi về còn đánh cho Mèo LC một cái vào đầu.

Trường hợp B: Bạn Sâu và chị Mèo cùng tranh nhau một cái ô tô đô` chơi, hai bạn chạy ra câ`u cứu phụ huynh hai bên. Hai mẹ đê`u giải thích ră`ng đây là việc của con, con tự giải quyê´t nhé, rô`i hai mẹ đi ra khỏi phòng để cho hai bạn tự xử lý, thỉnh thoảng ngó vào xem có nguy hiểm gì không. 10 phút sau thâ´y hai bạn đang chơi cùng nhau râ´t vui vẻ.

Mỗi cha mẹ đê`u có cách giải quyê´t và lí lẽ khác nhau, nhưng trừ các tình huô´ng nguy hiểm đê´n tính mạng và bâ´t khả kháng, khi con gặp phải vâ´n đê` gì, xin các phụ huynh đừng chạy đê´n và giải quyê´t hộ con ngay tă´p lự, hãy dừng lại và chờ đợi để xem con có thể tự giải quyê´t được không. Năm phút đô´i với bạn có thể chẳng là gì cả nhưng với trí não nhỏ bé của con, Năm phút có thể là cả một bước tiê´n dài vê` trí thông minh, kĩ năng và sự tự tin.

Trên đây chỉ là một vài tình huô´ng các bé từ 0 - 3 tuổi có thể gặp phải, con càng lớn các vâ´n đê` con câ`n phải đô´i mặt sẽ càng nhiê`u và phức tạp hơn mà trong khuôn khổ một chương của cuô´n sách này không thể liệt kê ra hê´t được. Tuy nhiên, sự tin tưởng của cha mẹ, và sự độc lập đã được rèn luyện từ khi mới sinh sẽ là tiê`n đê` tô´t để con có thể đương đâ`u với khó khăn và châ´p nhận thử thách.

HỎI:

“Chào bạn.

Mình muô´n hỏi ý kiê´n bạn một chút có được không? Xin lỗi vì mình là con trai nên nói năng không khéo lă´m, nê´u có gì mê´ch lòng bạn bỏ qua nhé!

Con mình 6 tháng 10 ngày rô`i, mình và mẹ bé cũng tạo một góc chơi cho bé. Chi tiê´t là có mâ´y cái tranh dán kích thích thị giác treo lủng lẳng, 1 cái gương, 1 cái rổ trong đó có mâ´y quả bóng nhựa màu să´c, mâ´y khô´i gỗ hình thù, 1 xe tự đi vê` phía trước, trô´ng, 3 cái hộp rỗng to nhỏ, cạnh đó còn có 1 cái thảm bên trong mình để hạt muô`ng và mâ´y cái cô´c nhưng con không hứng thú lă´m với hạt muô`ng.

Góc chơi của mình có vẻ không hiệu quả lắm vì mình thấy bé không bé chăm chú chơi hay cười gì cả, bé ít cười có phải vì buồn chán không? hơn nữa mình giơ cái gì ra thì con không nhìn mà ngó cái khác, mình lại nương theo ý con nhưng bé vẫn quay ngoắt đi.

Nhà mình lúc nào cũng có người ở cạnh con suốt có phải là nhiều quá không (mẹ và bà cháu ở nhà)?

Mới đây mình đọc được bài nói về việc nên tập cho con chơi tự lập để con còn được khám phá và sáng tạo theo ý mình. Mình nên xếp thời gian cho con tự chơi trong cũi như thế nào là vừa đủ để con tự lập, tự chơi mà không cần bà hay mẹ nhưng cũng không có cảm giác bị bỏ rơi?

Trò chơi + chơi như thế nào thì phù hợp cho bé từ 6 tháng – 1 tuổi, mình có nên chơi liên tục không hay chơi một lát lại nghỉ và với mỗi trò chơi mới mình phải hướng dẫn bé chơi liên tục vài ngày để bé nhớ rồi mới đổi trò khác phải không? Mình đã xem các bài viết của bạn nhưng không thấy nói về việc chơi với con thế nào nên mình mạn phép hỏi bạn. Chân thành cám ơn bạn rất nhiều và mong nhận được sự giúp đỡ từ bạn.”

ĐÁP:

Quá tuyệt vời vì bạn là ông bố thứ hai mình nhận được thư hỏi về con cái, thông thường mình toàn nhận được thư của các mẹ.

Đọc về những thứ bạn chuẩn bị cho con, mình thấy bạn chuẩn bị cơ sở vật chất thật chu đáo. Kinh nghiệm mình thấy với con mình và trẻ em được tự chơi xung quanh mình thì cũi này rất phù hợp cho trẻ trên 1 tuổi. Bởi khi đó kĩ năng của bé hoàn thiện hơn, khả năng phân biệt màu sắc, âm thanh, chuyển động tốt hơn. (Bạn chú ý hạt muồng không an toàn với trẻ quá nhỏ bạn nhé, rất dễ gây hóc sặc). Ở lứa tuổi từ 6 - 12 tháng, các con khám phá bằng miệng, cái gì cũng cho vào miệng. Ngưỡng thời gian chú ý của con đến một vật nằm trong khoảng 1 - 3 phút, nhiều bé thời gian có thể ít hơn nếu bé là

em bé năng động: cái gì cũng thích khám phá. Vì vậy, ngoài việc bạn bỏ hạt muô`ng và khúc gỗ ra (mình sợ bé ngã nguy hiểm) chỗ chơi của bạn có thể dùng đê´n khi con 18 tháng tuổi mà không câ`n thêm gì. Bạn có thể câ´t một vài món đô` chơi đi 1 - 2 tuâ`n và giới thiệu lại tạo sự mới mẻ cho con.

Quan điểm của mình vê` việc chơi của con là con chơi để học. Khi con được 6 - 9 tháng tuổi, bạn có thể chơi ú òa với con, để giảm tác động của thời gian lo sợ xa cách (bám bô´/mẹ) trước khi con bước vào giai đoạn đỉnh điểm là 10 tháng. Con học được là mẹ che mặt nhưng mẹ vẫn ở bên con. Mẹ đi mẹ sẽ quay lại, sau này là nê`n tảng cho việc con học chia tay. Con được 6 – 9 tháng tuổi mình cho con học bô´c bánh mỳ, học bô´c cơm để con khám phá vị giác, thức ăn và kĩ năng sinh tô`n: ăn. Giai đoạn này mình cho con ngô`i xe tập đi để con học cách di chuyển bă`ng đôi chân của mình. Còn lại là thời gian con nă`m, con bò trong giường một mình mỗi khi ngủ dậy, đó là thời gian chơi tự lập. Cuô´i cùng là cuô´i ngày mình đọc sách vải (thường có nilon ở trong có tiê´ng sột soạt) đây là cách con học màu và học tiê´ng động âm thanh. Ở tuổi này con chỉ nhận biê´t được thê´ thôi, âm thanh di động có thể giúp con thư giãn, nhưng các trò chơi "điện tử" thông minh sớm, theo mình là quá sức con. Đâ´y chỉ là cách các nhà tiê´p thị quảng bá sản phẩm của họ thôi.

Quan điểm của mình là khi con chán ngâ´y đê´n tận cổ với thực tại, đó là lúc trí tưởng tượng và sự sáng tạo bă´t đâ`u. Nhà mình con mình lớn hơn con bạn, nhưng cũng nói để bạn thâ´y rõ, từ 18 tháng cho đê´n bây giờ 5 tuổi, con ít được tiê´p cận với tivi, ipad, hay các phương tiện giải trí nhìn. Con không có thẻ học. Con được cho những khúc gỗ, những mẩu lego (sang trọng lă´m mới được), bóng nhựa, giâ´y tră´ng... và mình ít khi dạy con "cách chơi đúng", mình để con tự khám phá cách chơi của con, không tạo lô´i mòn suy nghĩ. Tờ giâ´y tră´ng là con vẽ nên, những khúc gỗ còn làm nên mô hình nhà cửa, sân bay, garage.... tuyệt vời lă´m. Bởi nó hoàn toàn giúp mình quan sát được khả năng sáng tạo và sự kích thích suy nghĩ từ sự tưởng như là "chán chường" của con. Mình sẵn sàng nghe con rên rỉ chán trong vòng 15 phút để tạo ra sản phẩm tự chơi sáng tạo còn hơn cho bạn ý ngô`i xem ti - vi một giờ đô`ng không không kêu ca gì. Đâ´y là mình,

mình thích sự tuyệt vọng đẩy con người tạo nên cuộc cách mạng lớn, bởi mình mê Steve Job, người làm ra những thứ chẳng ai nghĩ ra.

Mình thường dành 30 - 60 phút sau khi con ngủ dậy mỗi giấc sáng để chơi với con, chiều con sẽ tự chơi. Khi bé thì mình trì hoãn việc vào đón con ngay lập tức khi con thức dậy. Có thể con sẽ khóc năm phút, có khi không, sau đó mày mò xung quanh giường, tìm đồ bông để gặm, để chơi. Đi chơi thì con ngồi xe đẩy với xúc xắc, đi du lịch một mình con một ghế ô tô cho trẻ em ngồi phía sau trong khi cha mẹ ngồi trước, con tự chơi với đồ chơi mềm của con, có thể cùng hát, có thể kể chuyện. Nhưng con cần biết cảm giác độc lập và ngăn cách để con cảm thấy thoải mái với bản thân. Mình cũng không có thói quen "đón ý" của người Việt, con khát con cần xin mẹ sẽ cho nước, con đói con cần xin và tham gia dọn bàn để cùng ăn, con ôm quần mẹ hỏi con cần đi toilet không trước khi tụt quần con… đây là cách con học về cảm xúc, cảm giác của bản thân và học cách xử trí trong các trường hợp. Để tạo thói quen tự lập ngay từ khi có thể, để giải quyết vấn đề ngay khi vấn đề phát sinh.

Có lẽ vì mình thu xếp thời gian rõ ràng khi nào con chơi cùng mẹ, khi nào con tự chơi nên con hiểu nên con không có cảm giác bị bỏ rơi. Với bạn bắt đầu từ 6 tháng không phải quá muộn, chỉ cần bắt đầu từ năm phút và mỗi ngày tăng dần thời gian lên.

Từ 6 tháng - 1 tuổi mình nghĩ chơi các trò chơi âm thanh, hình ảnh, xúc giác đơn giản: ú òa, đọc sách vải, đẩy ghế tập đi. Những trò khó quá làm con có cảm giác thất bại ngay từ khi chưa bắt đầu, mình sẽ hạn chế tối đa và tập trung vào những thứ con có thể làm được. Ngoài ra, mình sẽ dành thời gian để con "chán".

Cảm ơn bạn về bức thư này. Nhờ bạn sẽ có nhiều bà mẹ chia sẻ và "nhắc khéo" các ông bố khác. Chúc bạn một ngày tốt lành.

Chương 7
Kỷ luật tích cực



Anh Kent - 17 tháng tuổi - dạo này hay “giở chứng” lắm. Khi mẹ dắt đi chơi, anh lăn đùng ra khóc lóc ăn vạ ngay giữa đường nếu như mẹ không làm đúng ý anh. Dù đã thử “trị” anh bằng nhiều cách nhưng anh vẫn “chứng nào tật nấy”. Mẹ mệt mỏi, bực bội không thể nào chịu được. Sự thật thì, con cũng vậy.

Trẻ từ 1 đến 6 tuổi dùng hành vi để giao tiếp với người lớn (giống như trẻ sơ sinh dùng tiếng khóc để giao tiếp vậy). Chỉ cần bạn học cách tìm hiểu ngôn ngữ trong những hành vi của trẻ, bạn sẽ biết mình nên làm gì để giảm hẳn thái độ xấu và khích lệ những hành vi tốt.

I. VÌ SAO TRẺ "GIỞ CHỨNG"?

HAY CÁCH CHÚNG TA TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ DÂ`N TẠO NÊN CÁ TÍNH VÀ HÀNH VI

Quan sát này được viê´t chủ yê´u dựa vào kinh nghiệm thực tê´ và tham khảo cuô´n *Làm cha mẹ của trẻ tiê`n học đường* (Parenting Young Children) nă`m trong chương trình STEP (systematic training for effective parenting).

Trước khi bô´ mẹ tìm hiểu nguyên nhân của việc "giở chứng" thì cũng nên hiểu ră`ng trẻ con thường râ´t tò mò, khi trẻ mệt, đói hay ô´m trẻ không có khả năng kiểm soát vê` cả cơ thể lẫn trí tuệ của bản thân mình, dẫn đê´n việc trẻ ăn vạ hay "ẩm ương". Có những việc có thể bạn cho là con hư, nhưng thực tê´ có thể chỉ là chính bô´ mẹ quá kỳ vọng những điê`u không tưởng ở con mà thôi!

Dưới ánh mă´t của con trẻ, chúng tôi, những "thiê´u nhi anh dũng" sẽ giở chứng khi:

✿ Chúng tôi câ`n sự chú ý

✿ Chúng tôi đòi quyê`n kiểm soát

✿ Chúng tôi quyê´t trả đũa

✿ Là dâ´u hiệu tuyệt vọng vì có những việc ngoài khả năng của chúng tôi

1. Tôi cần sự chú ý

Trẻ con đương nhiên câ`n có sự quan tâm, nhưng khi lớn hơn, trẻ học được một điê`u là khi muô´n có sự chú ý hay đòi hỏi sự quan tâm của người khác thì cách duy nhâ´t là "trở nên hư", khi đó các bậc cha mẹ bă´t đâ`u cảm thâ´y sự quan tâm có thể là mâ`m mô´ng của một "vâ´n đê`".

Bé P 3 tuổi học được một vài động tác mới ở phòng tập thể dục ở trường và bé gây sự chú ý nhằm muốn khoe với mẹ. Bà mẹ, lúc này đang đọc sách, ngẩng đầu lên và nói: “P ơi, cái này có vẻ khó, để xem con biểu diễn được không nào? Hay quá!” Sau đó mẹ cúi xuống và tiếp tục đọc cuốn sách của mình.

P đòi hỏi có sự chú ý và đạt được mục tiêu, bé cảm thấy cả sự thành công và sự quan tâm, từ đó cảm thấy được “hâm mộ”

Ngược lại, tình huống này có thể coi là có vấn đề khi P nghĩ rằng em chỉ được “hâm mộ” nếu mẹ phải liên tục quan sát em “biểu diễn”. Bé sẽ liên tục “mẹ xem này, mẹ xem đi, mẹ thấy chưa, mẹ thấy con tài không, mẹ xem lại đi, mẹ ơi.... Xem này... mẹ”. Nếu người mẹ, sau khi đã đưa cho con sự quan sát đủ và cố quay lại đọc sách, P có thể tiếp tục kêu gọi sự chú ý, hoặc thậm chí giả vờ ngã để thu hút sự chú ý. Với phong cách này, bé P cố tình “hư” để tạo sự chú ý quan tâm của người mẹ.

Bạn có thể nói, con đương nhiên cần quan tâm, thế nhưng tưởng tượng 24/7 những ví dụ như thế này xảy ra, và bé liên tục không ngừng nghỉ, từ “chiêu” này sang “mánh” khác để thu hút sự chú ý và làm “trung tâm của thế giới người mẹ”, khi lớn bé sẽ gặp trở ngại gì trong học đường khi một lớp nhiều học sinh mà chỉ có một cô giáo? Hay khi mẹ có thêm em bé thì điều gì sẽ xảy ra?

2. Tôi cần quyền lực

Quyền lực giúp con có cảm giác tự chủ đối với môi trường của con, là bước đầu tiên và quan trọng nhất để đi đến tự lập. Nhưng quyền lực có thể là nguyên nhân của “giở chứng” nếu trẻ học được rằng chỉ có cách thể hiện “anh là sếp” thì anh mới chịu nghe lời.

Bé A, 18 tháng tuổi muốn được tự ăn. Bố mẹ ủng hộ em trong ý nguyện này, cho em thìa và bát thức ăn để em tự xúc ăn. Bố mẹ em chấp nhận là con ăn sẽ bẩn quần áo, ghế ăn và sàn nhà bởi vì EM TỰ ĂN. Và khi em cho được thìa vào miệng, bố mẹ sẽ bình luận: “Con thấy đấy, con như bố mẹ rồi, con tự ăn một mình, con đã

lớn”. A có cảm giác tự chủ và được tôn trọng và giúp em từng bước nhận biết được cảm giác làm chủ của môi trường xung quanh bàn ăn.

Nếu như bố mẹ A vẫn khăng khăng không cho con tự học ăn, và bón cho con khi con đã sẵn sàng và có mong muốn được tự bón, điều gì sẽ xảy ra? Bé thất vọng vì nhu cầu của mình không được đáp ứng có thể ngậm thật chặt miệng và có thể từ chối hoàn toàn việc ăn uống. Hoặc để con chấp nhận bố mẹ đút cho ăn nhưng có thể “đòi hỏi” cái yếm khác, cái cốc khác, cái đĩa khác, cái thìa khác, thức ăn phải xếp như thế này trên đĩa... hay tệ hơn bé đòi được ăn khi đứng trên ghế, xem ti vi, hay thậm chí ra ngoài vừa đi vừa ăn, vừa chơi vừa ăn.

A có thể tiếp tục “già néo” bằng cách liên tục đặt ra các đòi hỏi khác nhau để cảm thấy mình làm chủ môi trường của mình, và bữa ăn có thể kết thúc bằng hành động ném thức ăn ra sàn khi bé muốn nghỉ, như một cách nói: “Trong bữa ăn, con là sếp”. Nếu bố mẹ liên tục đáp ứng các nhu cầu của A hay dù có cố gắng “chiến đấu chống trả”: quát mắng, đánh đập... bé A sẽ chỉ nhận thức và tiếp tục được khẳng định với bản thân một niềm tin rằng chỉ có cách đòi hỏi và đòi hỏi để thể hiện mình là sếp thì mới là cách duy nhất để sinh tồn và được quan tâm!

3. Tôi “trả đũa”

Trẻ con đương nhiên mong muốn sự quan tâm và chú ý của người khác. Nhưng nếu trẻ không đạt được sự quan tâm mang tính chất tích cực mà trẻ muốn (lời khen, sự tán thưởng), trẻ sẽ chấp nhận sự quan tâm tiêu cực (giằng co từ “không” với người lớn, hay mẹ lao ra giữ, hay mẹ quát mắng, hay tranh cãi đôi co với người lớn). Trẻ thường tự tạo ra sự tranh giành đôi co để có cảm giác có quyền lực và khẳng định sự tồn tại, nếu trẻ không cảm thấy quyền lực là cái mình giành được, trẻ tiếp tục tìm đến mục tiêu thứ ba của việc “giở chứng”: tôi làm hành vi xấu để trả đũa. Khi trẻ có mục đích này, trẻ tin là: mình chỉ có thể khẳng định sự tồn tại của mình bằng cách đánh người khác và làm người khác bị đau. Bé khác có thể là em bé hơn, bạn bè hay ông bà cha mẹ và những người xung quanh.

Mỗi buổi sáng bố đều phải chiến đấu với em M, 3 tuổi, để mặc được bộ quần áo và chuẩn bị cho em đi học. Vì bố M muốn con ngủ được nhiều nhất nên bố thường gọi em dậy rất muộn do đó thời gian để chuẩn bị cho em sẵn sàng đến trường là rất hạn chế. M muốn có sự chú ý bằng cách chơi trò đuổi bắt: đuổi mà bắt được con thì mới mặc được quần áo cho con. Bố thì liên tục đuổi để tìm M, người bố cảm giác tức giận, khó chịu và điên tiết. Làm cho bố điên tiết và thái độ tiêu cực là cách M làm để tạo sự quan tâm chú ý từ bố đến em và để em thể hiện "tôi tồn tại, tôi là sếp" vào buổi sáng. Và khi bố bắt được em, giữ để mặc áo, em sẽ vùng vằng, quẫy đạp và thậm chí gào khóc: "Con không thích", "Con không mặc". Thậm chí khi đã được mặc xong em có thể cởi áo ra và cuộc chiến lại bắt đầu từ đầu cho đến khi em bị ép mặc cho xong, và ép ngồi vào ghế để đi đến trường. Đến trường, bé có thể lao vào lòng cô giáo mà nói: "Con yêu cô. Con ước cô ở nhà con. Bố thật đáng ghét". Thế là người bố đến cơ quan với cảm giác tổn thương và tức giận!

Trẻ bé có thể "hư" để tạo sự chú ý, nhưng trẻ chỉ phát triển ý tưởng về trả thù khi bé bắt đầu bước vào ngưỡng tuổi 3 - 6 tuổi.

4. Tôi "kém tắm"

Mục tiêu hư vì cảm thấy kém cỏi để được thương hại thường chỉ xảy ra với trẻ trên 3 tuổi. Cách thể hiện mình chưa có đủ các tố chất như các bạn khác để được cảm thông và sau dần là cách để bé nói "đừng mong chờ gì vào con". Trẻ tin là con chả làm được gì, là mọi người nên bỏ cuộc đi và lại gần con để giúp con. Việc bé từ chối sự tồn tại của mình không hình thành ngay lập tức mà là kết quả của một quá trình lâu dài không được quan tâm tích cực, nhiếc móc bé khi bé làm sai và luôn có ai đó nhắc nhở hay trêu ghẹo về sự vô tích sự của bé.

✿ Cậu của bé B để ý thấy bé B, 5 tuổi đang ngồi tô màu.

✿ B đã biết viết tên con chưa?

✿ Chưa.

✿ Để cậu dạy con nhé?

✿ Không (lă´c đâ`u). Con không biê´t viê´t.

✿ Thê´ con đang tô màu cái gì thê´?

✿ Cậu của B nhanh chóng đổi chủ đê` sang bàn luận với bé vê` tô màu, cái mà bé có thể làm được và tự tin. Với cách hỗ trợ này cậu đã khuyê´n khích bé tự tin với cây bút để sau này bé sẽ học viê´t tên mình.

Hiểu sâu xa tại sao bé B cảm thâ´y tiêu cực vê` việc viê´t tên mình bởi khi bé tròn 4 tuổi, bé bă´t đâ`u có hứng thú với chữ cái, khi bé bă´t đâ`u tập viê´t chữ B nhưng do khả năng nhìn chưa đê´n độ chín của lứa tuổi và của bản thân, bé có thể viê´t ngược, hay viê´t sang chữ cái khác O hay D hay F. Và chị gái bé luôn luôn vào cuộc khi bé chưa kê´t thúc viê´t chữ và tranh giành, nhă´c nhở: “Sai rô`i”, “em không biê´t viê´t”, “em chả biê´t gì”... và cứ thê´, lâu dâ`n hoàn thành ý niệm trong bé: “Mình không biê´t viê´t” và mỗi khi viê´t tên bé lại có cảm giác kém cỏi mà những người xung quanh dành cho bé khi thực hiện hành động này. Bô´ mẹ thậm chí có thể vào cuộc, có thể ép bé viê´t cho đúng, hay “rèn” bé. Điê`u này càng làm trâ`m trọng hơn vâ´n đê`.

Ở một cách tiê´p cận khôn ngoan hơn của cha mẹ, họ châ´p nhận bé viê´t ngược từ 4 tuổi, khuyê´n khích: “Hay quá, con đang học cách viê´t tên con đâ´y, con thích không, mẹ thích lă´m” hay để bé có không gian riêng không bị ảnh hưởng bởi chị bé thì có lẽ đê´n 5 tuổi bé tự biê´t điê`u chỉnh viê´t xuôi và không có ý niệm tiêu cực vê` việc học viê´t đê´n vậy.

Nên nhớ, làm cha mẹ chúng ta câ`n biê´t độ chín của thể châ´t và kĩ năng của trẻ. Việc cho bé tiê´p cận quá sớm với “phương tiện giáo dục” khi bé chưa đủ độ chín có thể có tác dụng ngược, làm bé sớm có cảm giác thâ´t bại khi làm việc quá sức và cảm giác khả năng của con bị phủ nhận mà thôi. Điê`u này tổn hại nghiêm trọng đê´n việc xây dựng niê`m tin vào người khác cũng như sự tự tin của trẻ trong quá trình phát triển sau này.

II. THƯỚC ĐO HÀNH VI CỦA CON CHÍNH LÀ PHẢN ỨNG CỦA CHA MẸ

Phần này hãy cùng bàn về cách nhận biết khi nào trẻ "giở chứng" nhằm đạt đến những mục tiêu tiêu cực và lúc nào trẻ chỉ đơn thuần là biểu hiện của con trẻ.

Khoa học tin rằng "Bạn không thể làm hỏng một đứa trẻ".

Cứ mặc định thế này đi, trẻ dưới 1 tuổi không "giở chứng", bé khóc chỉ để thể hiện nhu cầu và liên lạc với cha mẹ và người nuôi dưỡng rằng con mệt, con đói, con buồn ngủ, con chán, con đau, con nóng, con lạnh, con ốm hay con cần thay đổi lịch sinh hoạt vì người lớn đã nhìn lệch "tín hiệu" của con. Có thể con cần được ôm ấp thêm một chút, hay cần thay đổi môi trường, hoặc con cần mẹ đặt con vào phòng ngủ vì con mệt lắm rồi. Bởi vậy, dưới 1 tuổi, khi trẻ khóc mặc dù đã được ăn no và không ốm đau, mình thường đặt con vào phòng, bởi mình hiểu có lẽ con mệt và con cần đi ngủ. Tôi có đọc được một bạn chê con mình 4 tháng tuổi là rất hư, hay đòi, ăn vạ, hờn dỗi... thì xin khẳng định lại luôn là không có trường hợp đó, với một bé 4 tháng tuổi (bé bị thức khuya, bị kích động mạnh "chơi với bố mẹ cười rất vui vẻ" lúc tối muộn... sau đó được bố mẹ cho ngủ. Đây là điển hình của trường hợp bị quá mệt dẫn đến quá kích động không thể tự trấn an để tự ngủ được, điều này hoàn toàn KHÔNG LIÊN QUAN đến hành vi xấu. Em bé này đơn thuần chỉ đang nói với cha mẹ là: con rất mệt và con đã bị chơi quá sức của mình!

Sau 1 tuổi, con khóc có thể để tìm sự quan tâm từ cha mẹ hay muốn thể hiện quyền lực còn trẻ dưới 1 tuổi khóc HOÀN TOÀN để muốn liên lạc, để được thỏa mãn nhu cầu tự nhiên: ăn, ngủ, vỗ về, chơi.

Nếu khi mọi thứ đều được thỏa mãn: ăn ngủ, chơi mà con vẫn quấy khóc và hình thành nếp quấy khóc thì có thể con đang dần học cách gây sự quan tâm và quyền lực bằng cách này. Nếu cha mẹ không phản ứng ngay lập tức với những biểu hiện xấu này, mà dành

chút thời gian quan sát, cha mẹ có thể biết được dễ dàng hơn con "ẩm ương" thế để được cái gì. Vì khi cha mẹ phản ứng "cực nhanh" điều đó làm rối hành vi và đôi khi khẳng định quyền lực và niềm tin của trẻ: "Chỉ có khóc hay là chỉ có khi mình hư thì bố mẹ mới để tâm đến mình".

Khi con lớn dần lên, cha mẹ có thể nhận biết mục tiêu sự "ẩm ương" của các chiến sỹ nhỏ tuổi dễ dàng hơn. Điều cốt yếu để phân biệt các mục tiêu này chính là CÁCH NGƯỜI LỚN PHẢN ỨNG KHI CON HƯ.

✿ Người lớn CẢM THẤY thế nào khi con hư? (bực tức, tổn thương...)

✿ Người lớn LÀM GÌ khi con hư? (mặc kệ, cười, phạt, đánh đòn...)

✿ Con làm gì trước PHẢN ỨNG CỦA NGƯỜI LỚN?

1. Sự chú ý

Khi con hư, bố mẹ cảm thấy khó chịu và cố khuyên nhủ hoặc mua chuộc. Con có thể tạm thời ngừng hành vi xấu khi có được sự chú ý của bố mẹ. Sau đó, con có thể lặp lại hành vi, hoặc "cải biên" hành vi để có lại được sự chú ý. Khi đó, trẻ làm hành vi xấu để tạo sự chú ý.

2. Quyền lực

Những hành vi xấu để thể hiện quyền lực thường làm bố mẹ ngay lập tức chuyển sang trạng thái CÁU GẮT. Bố mẹ cảm thấy bị "chiếu tướng" và mất "tiếng nói" với con. Bố mẹ lúc này, trước hành vi xấu đấy có thể ép con làm theo ý bố mẹ (nghĩa là giằng lại quyền lực về tay kẻ mạnh), hoặc bỏ cuộc (chấp nhận quyền lực nằm trong tay chiến binh trẻ tuổi và dũng cảm). Nếu đôi bên tiếp tục chiến đấu, con sẽ chiến lại khỏe hơn, mạnh hơn và càng cho con ý chí phải thắng. Ngược lại, nếu bố mẹ bỏ cuộc luôn, con sẽ quên mất là con đang đòi, hay hư để đạt được mục đích gì.

3. Trả đũa

Trẻ hư với mục đích trả thù, để cảm thấy "công bằng" và "lẽ phải" bởi con nghĩ là bố mẹ đã phán xét con sai. Bố mẹ thường sẽ cảm thấy bị tổn thương cả về tâm lý khi con "trả đũa" bằng lời nói, ("con không yêu mẹ nữa", "con ghét mẹ", "con thích bố, con ghét mẹ"...) hay tổn thương về thể chất nếu con quay sang đánh đập, cào cấu thậm chí cắn, giựt tóc cha mẹ. Nếu bố mẹ cáu giận và tìm cách cân bằng chiến sự bằng cách đánh lại, nói lại... trẻ càng có ý chí tiếp tục cuộc chiến trả thù. Và lần sau, trẻ cũng có ý tưởng về việc "trả thù" này hơn.

Nên nhớ, trẻ dưới 1 tuổi không biết trả thù. Dưới 2 tuổi rất hiếm, trẻ cắn cấu... chủ yếu là do trẻ bị mệt, cáu hay bị bố mẹ cho các hoạt động quá phấn khích. Hành vi trả đũa chỉ diễn ra phổ biến sau khi trẻ 3 tuổi.

4. "Tôi kém tắm" - hành vi xấu để thể hiện sự yếu kém

Con liên tục (giả vờ) thua, từ chối hợp tác nhằm mục tiêu cha mẹ bỏ cuộc và đi làm việc khác, để con yên. Con không cởi áo được, con không đi tất được, con không biết đi giày.... Mặc dù có thể chỉ ngày hôm qua khi bạn không có ở bên, dù có chút khó khăn nhưng con có thể làm được. Có thể có những việc lớn hơn: con biết viết nhưng hôm nay con không học viết. Bạn cần con ký một cái thiệp tặng bố nhân ngày sinh nhật, con biết viết những con nói con chả biết viết....

Bạn thất vọng.

Bạn bỏ cuộc bởi bạn đồng ý với con, con không có khả năng làm việc đó và bạn chả mong chờ gì ở con trong việc này. Do đó, cả con và bạn cùng dậm chân tại chỗ, không có chút tiến triển nào.

Biểu hiện yếu kém thường xuyên xảy ra khi trẻ bị động và cảm thấy bị cản trở, không được khuyến khích và hỗ trợ, do đó trẻ quyết định không làm gì cả (mẹ bắt cởi quần áo khi con đang chơi, con cố cởi nhưng mẹ đang bận việc khác không hỗ trợ những bước

đầu - nên nhớ, có khi con phải học cởi áo 30 lần mới có 1 lần thành công, trẻ thấy việc mình làm không có kết quả tích cực, lại bị bắt ép nên quyết định với bản thân là con không làm được, con không biết làm).

Ba biểu hiện xấu còn lại (cần chú ý, cần quyền lực, cần trả thù) đôi khi cũng bắt nguồn từ việc trẻ bị động, bị bắt ép làm. Ví dụ có khi trẻ chỉ muốn người lớn chờ đợi (việc này thường xuyên xảy ra ở gia đình mình) chứ không phải là muốn ỳ ra để bị mắng. Nhưng đôi khi cách tiếp cận thiếu tế nhị, thiếu kiên nhẫn của gia đình làm lái phản ứng của trẻ theo hướng khác, dẫn đến việc hình thành trong trẻ khái niệm “hư”. Có những trẻ khi bị động yêu cầu mặc quần áo hay yêu cầu ngồi vào bàn ăn mà cha mẹ thiếu sự chuẩn bị về thời gian và tâm lý cho con, kết quả là trẻ dùng việc cứ ỳ ra, im lặng ngưng không động đậy để khẳng định quyền lực.

Trong trường hợp cụ thể này, thường cá nhân tôi cho con một bước gọi là chuẩn bị. Mẹ sẽ bảo con 5 phút nữa là con hết giờ bơi, 5 phút nữa con hết giờ chơi con đi tắm nhé, hay mẹ đi vào cất quần áo, khi mẹ ra mẹ muốn con đã xếp xong đồ chơi và đi tắm rồi, hay khi kim đồng hồ to chỉ số này mẹ muốn con đã rửa tay và dọn bàn ăn xong... Bằng cách này trẻ không có cảm giác bị sức ép là bị mẹ bắt làm cái gì, sự lựa chọn lúc nào là ở con, trong khuôn khổ 5 phút mẹ cho. Trẻ cảm giác chủ động bởi bé là người quyết định là làm ngay hay làm ở phút cuối. Và với cách làm này, bản thân mình gặp rất ít cản trở do con cảm thấy bị rơi vào trạng thái bị động.

III. CHƯA NGOAN VÀ CÁCH CHÈO LÁI TRƯỚC KHI TRỞ THÀNH "HƯ"

Cha mẹ không làm cho trẻ hư, trẻ con chẳng phải là con rối! Con hành động và phản ứng theo cách nhìn nhận riêng của con. Tuy nhiên, PHẢN ỨNG CỦA CHA MẸ với các hành vi của con có thể là nhân tố giúp con định hình khái niệm và cảm xúc với chính những hành vi đó và sự kiện xảy ra ở môi trường xung quanh.

Bằng cách phản ứng lại với các hành vi xấu của con theo đúng cách mà con chờ đợi, cáu giận giằng co câu chữ khi con muốn "trả thù" hay khó chịu quát tháo khi con hư để gây sự chú ý..., một cách vô hình bạn càng khuyến khích con tiếp tục làm các hành vi xấu này để đạt được mục đích mà con cần (trả thù, sự chú ý). Nếu việc này lặp lại nhiều lần, con sẽ học được rằng: chỉ cho khi mình dở hơi như thế này mình mới đạt được sự quan tâm, và chỉ duy nhất cách đó mình mới khẳng định được sự tồn tại của bản thân mình.

Một ví dụ đơn giản là khi bạn luôn quan tâm đến con, luôn cho con sự chú ý, kể cả với hành vi tốt, nhưng sự quan tâm là quá nhiều - kể cả tốt xấu: bất cứ lúc nào con cần sự quan tâm, con đều đạt được, lúc đó con sẽ chỉ cảm thấy sự tồn tại của bản thân khi con là trung tâm của sự chú ý. Con sẽ kỳ vọng là cha mẹ sẽ ngừng hết mọi việc đang làm để hướng theo con (bạn thử tưởng tượng điều này xảy ra khi nhà có khách, nhà có em bé, mẹ cha đang nói chuyện điện thoại, hay đi học lớp nhiều trẻ em khác thì sẽ thấy hậu quả là trẻ cảm thấy "vô hình" ở những môi trường mình không là "cái rốn" của vũ trụ, sẽ không thích đi học, không thích khách mời, có thể làm trò hư khi nhà có khách hay giả vờ ngã, lục lọi khi cha mẹ buộc phải nói chuyện điện thoại mà không thể "trông" con, thậm chí đánh em, đánh bạn, đánh những "cái rốn" của vũ trụ khác. Tệ hơn, khi con đòi hỏi sự quan tâm, mặc dù không nhận được sự quan tâm là tích cực (khen ngợi, tán thưởng) con có thể chấp nhận quan tâm tiêu cực (quát mắng, đe nẹt, dằn dỗi từ người lớn), miễn là con được khẳng định: mình vẫn là "cái rốn" của vũ trụ này!

Vậy, câu hỏi to đùng đặt ra ở đây, làm thế nào cha mẹ thoát ra khỏi cái bẫy vô hình đó, cha mẹ nên phản ứng thế nào với các hành vi xấu của con để nó không lặp lại, để hành vi xấu này không là tiền đề cho những hành vi xấu tương tự tiếp theo.

Câu trả lời là: CHA MẸ PHẢN ỨNG ĐỐI NGHỊCH VỚI NHỮNG GÌ CON CHỜ ĐỢI KHI LÀM HÀNH VI XẤU. Điều này làm con thay đổi cách nhìn và quan niệm của con về các hành động của bản thân khi con không đạt được mục đích dù đã thể hiện hết các hành vi xấu của mình. Mẹ sẽ không cáu khi con đòi thách thức. Mẹ sẽ lờ đi khi con tiếp tục nài ép đòi hỏi vô lí. Mẹ sẽ bình tĩnh (mặt lạnh) khi con cố tình làm mẹ bị tổn thương…

Điều này đòi hỏi cha mẹ biết rõ mục tiêu của các hành vi xấu của con, hay nói cách khác: con làm thế để được cái gì? Quan tâm? Quyền lực? Trả thù? Thể hiện yếu điểm. Nếu đọc đến đây đầu óc quay mòng mòng, bạn nên đọc lại phần "vì sao trẻ giở chứng" ở mục trước. Hoặc nếu không biết mục đích của con, mời bạn đọc lại phần "thước đo hành vi của con chính là phản ứng của cha mẹ" để xác định mục đích con tìm mỗi khi con hư.

1. Khi con đòi hỏi sự chú ý

Dù khó, nhưng khi con hư để có sự chú ý, cha mẹ nên cố gắng lờ đi. Cố gắng không tỏ ra khó chịu hay cáu giận. Cha mẹ giữ bài "lờ" khi con đòi hỏi sự chú ý. Tuy nhiên, bạn có thể quan tâm đến con khi con không "đòi" được quan tâm. Việc này làm cho trẻ không có cảm giác bị bỏ rơi, nhưng học được mỗi người là một cá thể riêng, và con nên học cách quan tâm đến mình, làm những việc mình thích để cảm thấy vui VỚI CHÍNH BẢN THÂN MÌNH chứ không phải làm để được lời khen.

Bé K, 3 tuổi, tìm mọi cách để có được sự chú ý của cha mẹ bằng cách làm ồn, nói to, quát tháo trong khi cha mẹ muốn ngủ trưa, hoặc xem tivi hoặc đọc báo hoặc làm việc. Sau một thời gian dài, cha mẹ lờ việc K nói to làm ồn, thậm chí cho bé vào phòng riêng, góc riêng để bé có thể tự chơi một mình thì việc làm ồn trong khoảng thời gian cha mẹ cần thời gian yên tĩnh cũng giảm xuống.

Cùng lúc với việc giảm thiểu sự quan tâm chú ý đến K khi em làm ồn không đúng lúc, cha mẹ cũng dành sự chú ý cho em khi em không đòi hỏi sự chú ý: một tối, mẹ bé K vào phòng và thấy K đang vui vẻ giở từng trang sách màu của em bên cạnh bố đang ngồi đọc báo.

Mẹ nói: "K ngồi đọc sách yên tĩnh như người lớn ý, mẹ thích lắm".

Tối hôm đó, sau khi làm mọi việc trong bếp xong, mẹ bảo K: "Con mang cuốn sách lúc nãy con đọc ra chúng mình cùng đọc nhé, mẹ thấy con đọc vui thế mẹ cũng muốn biết trong sách có gì hay!"

Bằng cách cho con sự quan tâm đúng mức khi xứng đáng, con học được một điều: khi con hư để đòi hỏi quan tâm, vì con hư nên con sẽ không được chú ý. Khi con ngoan bởi chính bản thân con làm việc tốt, con xứng đáng được sự quan tâm mặc dù con không cần đòi hỏi.

2. Khi con hư để thể hiện quyền lợi – quyền lực

Cha mẹ ngay lập tức lùi lại, từ chối gây chiến và không chiều theo ý con (bỏ cuộc). Cố gắng đừng cáu giận. Nếu có thể, bạn cho phép con biết được hậu quả của hành vi xấu của con.

Thường khi T, 2 tuổi, không chịu ăn, bố của T tìm mọi cách nịnh nọt, đe nẹt, dọa dẫm hay làm trò chơi, làm mặt xấu hay cho con xem tivi để con ăn hết bữa. Thậm chí, bố em còn ép em ăn, bằng cách tiếp tục ép em ngồi trên ghế ăn không cho em xuống.

Sau đó, bố T thấy không ăn thua và gần đây bố thử một cách tiếp cận mới. Đầu tiên, bố GIẢM lượng ăn của con ở bữa ăn sáng, sau đó, khi vào bữa trưa bố chỉ cho T một lượng thức ăn nhất định phù hợp với nhu cầu của T và cho con một thời gian ngắn nhất định để ăn (10 - 15 phút). Khi T có tín hiệu đầu tiên của phản kháng, đòi chơi, đòi trò, đòi tivi mà không quan tâm đến việc ăn, bố đơn giản nhấc con ra khỏi ghế (cho dù con mới ngồi chưa đầy 2

phút). Bố bảo: “chắc là con không đói, không cần ăn, đến bữa xế ăn luôn một thể vậy”. Bữa xế, bố T chỉ cho đúng phần của bữa xế: sữa hoặc hoa quả. Không nhiều hơn phần ăn mọi khi và tiếp tục quá trình này đến tối. T hiểu rằng việc từ chối không ăn không tạo nên cuộc chiến quyền lực như trước nữa mà thay vào đó chả ai quan tâm đến cái bụng đói của mình, mình phải sống qua ngày trong cái bụng rỗng tếch. Đương nhiên những ngày sau thái độ của T trên ghế ăn đã thay đổi. Bố áp dụng cách tiếp cận này sau 1 tuần thì cuộc chiến quyền lực trên bàn ăn giữa hai người đàn ông đã hoàn toàn chấm dứt!

3. Khi con trả thù

Khi con trả thù thì cố không cảm thấy bị tổn thương là một việc rất khó. Nhưng nếu cha mẹ không tỏ ra bị tổn thương thì cái vòng luẩn quẩn của sự trả thù và tổn thương lẫn nhau cũng dần phai nhạt. Thay vào việc trả thù lẫn nhau, cha mẹ và con cùng xây dựng sự cảm thông, niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau.

Bé C, 4 tuổi, có cha mẹ mới trải qua một cuộc li thân. Khi mẹ cho C vào giường ngủ, bé đứng thẳng dậy, đẩy mẹ ra, mếu và nói: “Con không thích đi ngủ với mẹ, con thích đi ngủ với bố”. Mẹ cảm thấy vô cùng buồn và tổn thương, cảm thấy bị vô ơn và nhiều cảm giác phức tạp khác, nhưng mẹ cũng hiểu rằng việc mẹ phản ứng lại với C, cáu giận hay buồn khóc không giúp được gì cho C trong việc vượt qua hoàn cảnh khó khăn của gia đình. Mẹ chỉ nói: “Mẹ biết con thích đi ngủ với bố, cuối tuần khi con sang thăm bố, con sẽ được đi ngủ với bố”. Bằng việc tôn trọng cảm giác của con, mẹ cho C biết là mẹ hiểu và thông cảm với ước muốn của con, lâu dần mẹ dạy cho C rằng con không nhất thiết phải nói và làm những điều tổn thương người khác chỉ để vượt qua khó khăn và cảm xúc của bản thân.

4. Khi con muốn tỏ ra yếu kém

Nên nhớ khi đứa trẻ tỏ ra yếu kém là những đứa trẻ rất ít được động viên. Điều quan trọng nhất là cha mẹ không ép, ngược lại cũng không bỏ cuộc. Tránh mọi trêu ghẹo và mỉa mai. Tìm một điểm

mạnh của con để động viên. Bố mẹ chú ý đến những cố gắng dù chỉ nhỏ nhất của con để cầu tiến bộ.

Bé M, 5 tuổi, tự xác định là mình không bao giờ biết đi xe đạp! Khi các bạn vui vẻ với bao nhiêu là xe đạp mini và xe 3 bánh thì bé xấu hổ và tự ti không bao giờ muốn mang xe của mình ra chơi cùng các bạn. Bé chỉ ngồi trên cầu trượt hoặc xích đu và quan sát các bạn đạp xe. Bà nội thông thái của M rất tế nhị, không bao giờ đề cập đến chiếc xe đạp bố mẹ mua cho M vẫn nằm trong xó nhà. Thay vào đó, bà khen ngợi em ở những môn khác: “Con đu xích đu cao nhỉ. Con cao hơn cả bà. Con bám thật là chắc, chứ bà chắc bà ngã lâu rồi, con chỉ cho bà cách bám với!” Bằng cách động viên tế nhị của bà, sau một thời gian, bà gây dựng cho M một niềm tin là em có khả năng làm được rất nhiều thứ. Và đến một ngày nào đó, biết đâu đấy, khi em lớn hơn một chút, khi em tự tin thêm một chút vào khả năng của bản thân, em sẽ có đủ dũng khí để học đi xe đạp. Sự kiên nhẫn, tôn trọng và khuyến khích đúng cách của bà là con đường để em gây dựng sự tự tin.

IV. CHA MẸ NÊN HIỂU GÌ THÔNG QUA CÁC MỤC ĐÍCH TRẺ CẦN ĐẠT ĐƯỢC KHI HƯ?

Khi con cần sự chú ý, đó là đứa trẻ thích tham gia. Hãy động viên con cùng tham gia giúp đỡ gia đình và kĩ năng giao tiếp với môi trường xung quanh để bé không cảm thấy mình là "cái rốn" của vũ trụ mà là một cá thể của cộng đồng cùng giúp sức và tương tác, bé sẽ có được sự chú ý tích cực từ nhiều nguồn khác nhau chứ không chỉ ở gia đình.

Khi con đòi quyền lực, đòi quyền tự chủ đó là khi con muốn có trách nhiệm đối với cách hành động và quyết định của bản thân, dù chỉ là quyết định nhỏ như tự ăn, tự tắm, tự đi giày... Đây là lúc thay vì chiến đấu với con, cha mẹ dạy con về sự tự lập và khả năng cá nhân (tự ăn, tự đi giày, tự mặc quần áo, tự sắp xếp phòng riêng).

Đứa trẻ hay "trả đũa" là một đứa trẻ có tính cách mạnh và mong muốn sự công bằng, bình đẳng. Với những hành vi này, cha mẹ có thể hướng đến dạy con về chia sẻ, về xếp hàng chờ đến lượt, về dọn khẩu phần ăn...

Với trẻ tự ti coi mình thật sự yếu kém, cha mẹ cũng có thể tìm được những hướng phát triển tích cực cho con. Quan trọng là bố mẹ phải HỌC được rằng, mỗi cá thể có quá trình phát triển thể chất và tinh thần riêng, với tốc độ và thời gian không giống ai. Hạn chế tối đa sự so sánh giữa những đứa trẻ, vì nó chỉ hằn sâu sự bất lực của trẻ. Trẻ có thể học đi khi 2 tuổi và có thể học nói khi 4 tuổi, điều đó không phải là trẻ yếu kém, đơn giản đó là mốc phát triển riêng của con, 3 tuổi con sẽ đi vững chãi, tại sao phải vội. 5 tuổi con sẽ hỏi mẹ đến ong đầu, sao mẹ muốn đau đầu sớm. Kiên nhẫn, tôn trọng và khuyến khích điểm mạnh là nền tảng thiết yếu để xây dựng sự tự tin ở con.

Cuối cùng, nên nhớ: các hành vi không tốt chưa hẳn đã là "hư", đôi khi là sự thiếu chuẩn bị từ cha mẹ. Khi con nghịch chạy chơi làm vỡ bình sứ quý, thay vì quát mắng con, hãy nghĩ tại sao mình để

bình quý trong tầm tay với của trẻ. Hay khi con làm rơi vãi cơm, không phải vì con nghịch mà đơn giản chỉ là khả năng điều khiển phối hợp chân tay của con chưa hoàn thiện, thay vì mỉa mai, so sánh hay trách mắng, hãy chấp nhận, tôn trọng và kiên nhẫn chờ đợi một ngày mai con phát triển hoàn thiện kĩ năng tốt hơn.

Để tóm tắt lại, chúng ta có thể theo dõi bảng sau:

MỤC TIÊU ĐỂ TRẺ "GIỞ CHỨNG"

Mục tiêu	**Thái độ của cha mẹ**	**Hành vi tiếp theo**	**Cha mẹ nên làm gì?**
Sự chú ý	Bực mình, bảo con dừng hành động lại.	Tạm dừng hành động lại. Sau đó lại tiếp tục ỷ ôi hoặc làm phiền bố mẹ bằng cách này hay cách khác.	Chú ý đến con khi con có hành vi tốt. Hướng con vào những trò chơi, hoạt động tích cực.
Quyền lực	Bực bội cáu giận. Có xu hướng: - Giành lại thế chủ động. - Bỏ cuộc.	Tăng cười chống đối (nói "Không" ngay lập tức hoặc ăn vạ, ném đồ) hoặc làm việc bố mẹ yêu cầu không đến nơi đến chốn.	Cho con sự lựa chọn để con tự quyết định.
Trả đũa	Tổn thương. Có xu hướng trả đũa lại.	Trả đũa nhiều hơn bằng cách tăng cường chống đối hoặc dùng tới vũ khí khác (ví dụ đánh bố mẹ, nói không yêu bố mẹ).	Bỏ qua sự tổn thương của bản thân để nghiêm khắc phạt con. Đồng thời củng cố niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau.
Tự ti	Thất vọng. Có xu hướng nghĩ rằng con không làm được gì cả.	Đáp trả một cách bị động hoặc không thực hiện bất cứ việc gì đến nơi đến chốn. Từ chối việc thử làm và không thể hiện sự tiến bộ. (Khóc và nói: "Con không làm được" - Mẹ yêu cầu làm gì đó, ăn vạ và không làm).	Khuyến khích mọi nỗ lực của con. Không nên tỏ ra thương hại con. Không nên mắng nhiếc con vì con không làm được đúng ý mình.

MỤC TIÊU ĐỂ TRẺ HỢP TÁC

Mục tiêu	Hành vi	Cách khuyến khích trẻ
• Sự chú ý • Giúp bố mẹ làm việc nhà	• Bắt chước bố mẹ quét nhà, nấu nướng, làm các công việc nhà	• Ghi nhận và cho con biết bạn trân trọng sự giúp đỡ của con
• Quyền lực • Tự lập	• Tự ăn • Tự mặc/cởi quần áo • Tự chọn quần áo/giày dép để mặc/đi	• Hãy để con tự thực hiện công việc nhiều nhất có thể • Khuyến khích sự chủ động của con
• Công bằng • Phát triển kĩ năng cộng đồng	• Chia sẻ đồ chơi với bạn, không lao vào tranh giành	• Khuyến khích con chia sẻ với bạn khi con đã chơi xong • Nếu con chia sẻ đồ chơi với bạn thì hãy đánh giá cao sự hợp tác của con
• Lùi bước khỏi tranh chấp	• Muốn được an ủi, vỗ về	• Ôm và dỗ dành con. Nói với con rằng: “Con có thể tức giận”

Lưu ý: Những gợi ý trong hai bảng trên chỉ là những khả năng có thể xảy ra. Dựa trên cách cha mẹ cảm nhận, cách cha mẹ xử lý tình huống và cách con phản ứng lại với hành động của cha mẹ mà tình huống có thể thay đổi.

Chia sẻ của một mẹ có hai đứa con: Hai anh em có mấy bộ Lego, bộ của anh thì màu sắc “đàn ông” còn của em toàn hồng hồng tuyết tuyết nên biết ngay cái nào là của đứa nào.

Cô em đang chơi Lego của nó, cậu anh ra cầm. Cô em gào lên khóc. Mình bảo: “Con xin lại anh lịch sự chứ không cần thiết phải khóc, anh tốt bụng anh sẽ đưa.”

Em xin lịch sự lại. Đương nhiên nó chưa biết nói thành câu gẫy gọn.

Anh bảo: “Em phải xin anh thế này này “blah blah blah” và không được nhăn nhó.”

Em: “blah blah blah” - không nhăn nhó.

Anh vứt ngay cái Lego xuống đất mà không đưa cho em, trèo thoắt lên giường chuẩn bị đi ngủ.

Mình bảo nó: "Con đòi em xin lịch sự thì con trả em lịch sự. Hoặc con xuống cầm Lego và đưa vào tay em hoặc mẹ sẽ không nằm cạnh con kể chuyện trước khi đi ngủ nữa." (Giờ đấy là giờ nó thích nhất vì ba mẹ con nằm "hỏi xoáy đáp xoay" trước khi nó đi ngủ). Nó không xuống. Mình đóng cửa ra ngoài cho cô em đi ngủ luôn. Nó khóc gào lên.

Mình cho nó khóc đủ 10 phút

Xong mình vào bảo: "Con yêu cầu em, em làm, con không trả lại em một cách lịch sự, thế là thiếu tốt bụng. Mẹ không thích sự thiếu tốt bụng như thế nên mẹ sẽ không ở cùng với con. Mẹ đã nói mẹ sẽ giữ lời: "Nó mếu máo. Nhưng bây giờ con tốt bụng".

Mình bảo: "Con cầm cái Lego sang phòng em, đưa vào tay em và xin lỗi em".

Nó làm. Thế là hai đứa thơm nhau rồi dắt tay nhau sang phòng nó, lên giường nằm chờ mục "hỏi xoáy đáp xoay". Kết thúc có hậu cho chúng nó và không có hậu cho mình (đêm qua nó hỏi về tên lửa).

HỎI:

Em buồn quá, cảm thấy mất phương hướng, bây giờ không biết phải dạy con như nào nữa:

1. Con trai em 29 tháng ạ, nghịch như quỷ, thứ gì em ấy thấy lạ cũng thích sờ, nắn và bỏ vào mồm. Không phải cái kiểu giống mấy em bé bé hay gặm đồ chơi đâu, nên em chẳng biết phải làm sao với con nữa, lúc đầu còn nhẹ nhàng giải thích cho con là không được, nhẹ nhàng mãi nó vẫn không nghe, nói rồi lại quên, nhiều khi bực mình em quát, mắng con - > nó khóc ăn vạ, lăn ra đất ăn vạ, tay chân bẩn thỉu cho vào mồm luôn - > mẹ lại càng điên - > đánh con (Các thứ mà con ấy thích cho vào miệng là: phân gián, con kiến, hạt gạo, bã kẹo cao su thì em ấy bảo là cứt chó rồi ngồi hì hụi cậy lên, cái gì cũng muốn sờ lần hết)

2. Con rất hay cắn mẹ/bố/bà/ông (cả những lúc con tức giận và lúc tâm trạng bình thường), đi lớp thì không cắn các bạn. Bị cắn ai cũng đau điếng, chảy cả nước mắt mà không dám kêu, vì kêu nó thấy thích thú và thích xem nốt cắn. Mỗi lần như thế mọi người chỉ biết chịu đựng đau xong rồi quát mắng, chỉ thiếu nước muốn tát con thật đau (hay vì em chiều con quá, không đánh con nên con không sợ)

3. Mỗi lần con hư, không nghe lời, đòi hỏi vô lý, đòi không được ăn vạ thì phải làm như nào ạ? Như thế đã nên nhốt con vào phòng cho khóc ăn vạ thoải mái được chưa ạ?! " (Mẹ Trăng Non)

ĐÁP:

Mình không nghĩ đấy là cá tính, mình nghĩ là thiếu kỷ luật trong gia đình. Không phải bố mẹ là người không tốt, chỉ có điều bố mẹ quá nuông chiều con.

1. Bạn đặt ra một nơi tương đối sạch sẽ và không có đồ chơi xung quanh, bé hư bé cắn mời vào góc. Bao giờ bình tĩnh thì PHẢI XIN LỖI mới cho bé ra. Bé có thể thu đồ chơi, hoặc phạt không xem ti vi, hoặc phạt không kể chuyện. Mình không bao giờ đánh con, nhưng các con mình rất sợ mẹ giận, vì mẹ giận thì phải vào phòng một mình hoặc bị đứng góc, hoặc bị cắt không cho chơi đồ chơi, xem ti vi.

2. Còn riêng khóc lóc, kể cả "giả vờ" đập đầu, mình kệ hết. Hai bạn nhà mình còn tranh đồ chơi, mình bảo không chia sẻ cho nhau được, tranh nhau, mẹ cất hết không đứa nào được chơi. Và mỗi đứa đứng một góc đến bao giờ bình tĩnh lại ra xin lỗi mẹ, xin lỗi nhau thì cho chơi chung.

3. Trẻ con khóc là chuyện đương nhiên, cách bố mẹ xử lí cái khóc lóc đấy mới làm nên cá tính!

4. Con không nói lời cảm ơn thì không bao giờ mình đưa. Con không nói "giúp con" mình không bao giờ làm. Mình bảo mình không

hiểu. Con ăn nói thô lỗ cũng vậy, mình bảo con không biết cách nói thì mẹ không thể hiểu được con.

5. “Chị ơi, phạt em ấy đứng góc có mà nó chạy đi ngay, chắc phải cho vào một phòng tương đối sạch sẽ và không có đồ chơi ạ, mà như nhà em thì khéo chỉ có cái nhà tắm”.

Em sẽ chạy đi, 10 lần mẹ cũng phải bế lại chỗ cũ. Thế mới thành phạt được. Mẹ thua thì con sẽ thắng. Đấy là lẽ tự nhiên.

6. “Chị ơi nếu em phạt con đứng góc nó cứ lăn ra nhà ăn vạ thì làm thế nào? Huhu. Em bế con vào góc nó lại lăn ra”.

Để con nằm ở đấy, nói với con bằng giọng bình tĩnh nhất có thể: “Con sẽ đứng ở đây đến khi nào con bình tĩnh lại, con nín khóc, con xin lỗi mẹ thì con mới được ra”. Lăn đùng giẫy đành đạch là chuyện đương nhiên, nhưng mẹ mà thua thì con sẽ giẫy tiếp lần sau. Mà mẹ mặc kệ (đôi khi mất cả tiếng đấy) thì sau con biết là mình giẫy không làm thay đổi thế giới được. Con sẽ học!

7. Trong những trường hợp thế này, bạn cần luôn nói với con bằng chủ ngữ CON, nói ngắn gọn dễ hiểu, để con hiểu sự lựa chọn là ở CON chứ không phải ở MẸ!

8. Tuyệt đối không bao giờ nên gọi con là MÀY!

9. Khi kết thúc phạt, bạn thơm con, hoặc bảo con thơm mẹ. Ôm một cái thật chặt để biết rằng khi con ngoan, con biết lỗi thì mẹ vẫn luôn yêu con.

10. Còn nữa. Mẹ không phải là người duy nhất có thể phạt con, bất cứ một người lớn nào cũng có thể phạt con, để con biết tôn trọng người khác. Nếu bố/ông/bà phạt con thì người đó sẽ là người QUYẾT ĐỊNH con hết bị phạt và con sẽ phải xin lỗi người đó. Tránh trường hợp mẹ phạt bố tha.

HỎI:

"Con em hay có kiểu gào thét khi đòi đồ. Đang chơi vui vẻ thì bám chân mẹ đòi bế rong, khóc lóc vật vã. Trường hợp này em nên bế con, đáp ứng nhu cầu của con hay để kệ con khóc khi nào nín mới vỗ về, giảng giải ạ? Điển hình là chiều qua khi mẹ đang nấu nướng thì con ra bám chân khóc lóc đòi bế. Lần đầu em cũng bế lên dỗ dành. Lần hai mẹ điên lắm rồi nên không bế con mà ra ngồi một góc. Con cũng ra ngồi cạnh mẹ khóc lóc một hồi thì nín. Lần ba lại thế. Em kệ con khóc chán một lúc sau bò đi chỗ khác. Mẹ thấy con quay đít bò đi thì ngoảnh mặt nhìn. Nó quay lại thấy mẹ nhìn theo nó thế là nó lại gào toáng lên." (Mẹ My Sun)

ĐÁP:

Trước tiên mình cần khẳng định một điều với bạn là trẻ dưới 6 tuổi về bản năng là chỉ biết đến nhu cầu của bản thân mình. Vì thế việc giáo dục trẻ dưới 6 tuổi là ở mức giới thiệu công việc và nhu cầu của người khác cùng cách thỏa hiệp để các nhu cầu của mọi người được đáp ứng. Con cần và thích chơi cùng mẹ, điều này là dễ hiểu. Mình thường dành thơi gian chơi với trẻ con, không lâu, chừng 30 - 45 phút không điện thoại, không phân tán, đọc sách... còn lại con tự chơi. Con cũng cần được học về nhu cầu của mẹ cần làm những việc của mẹ, và công việc gia đình, ngoài thời gian mẹ dành hoàn toàn cho con như trên. Con quấy khóc như con mẹ My Sun, mình sẽ cúi xuống nhìn vào mắt con, giải thích là bây giờ mẹ bận việc, mẹ làm xong mẹ mới có thể chơi với con, con bình tĩnh và con tự chơi. Nếu con tiếp tục khóc mình sẽ mặc kệ chừng 10 phút sau đó mình nói con không bình tĩnh được mẹ buộc phải cho con đứng góc đấy. Nếu đã cho ra góc, bạn nói bao giờ con bình tĩnh, nín khóc và xin lỗi mẹ mới được ra.

Trẻ con thường không khóc lâu vì bản tính tò mò thích khám phá, nếu bạn đặt con vào môi trường kích thích con khám phá, con sẽ tìm tòi và "quên" mẹ. Lúc này bạn làm việc của bạn, con làm việc của con. Cuối buổi nếu con chơi ngoan đừng quên ghi nhận thái độ tốt để tạo tiền đề cho những lần sau.

Việc làm này đòi hỏi một thời gian lặp đi lặp lại nhiều lần đến khi con hiểu và chấp nhận thông điệp mà cha mẹ gửi đến con.

Khi con học được khuôn khổ về thời gian, giới hạn không gian, con sẽ tự tin hơn với chính bản thân con và con học được các chia sẻ thời gian và sự quan tâm của cha mẹ. Điều này rất có ý nghĩa khi mẹ có em bé nhỏ hơn hay nhà có bạn đến chơi.

Cuối cùng, mình thường dành 30 phút cuối ngày để đọc truyện cho con, chỉ một mẹ một con, tập trung vào nhau hoàn toàn và toàn vẹn. Lúc này là lúc con ăn no và thư giãn nhất, mình thường đọc sách xong, tắt đèn và kể chuyện hôm nay mẹ - bố - con - em làm gì. Những lúc như thế: bình tĩnh thư giãn, mình sẽ giải thích tại sao con khóc, tại sao mẹ phạt và làm thế nào để không bị phạt. Ngắn gọn 2 - 3 phút thôi. Cuối cùng hôn con tạm biệt, bố/mẹ yêu con và hẹn sáng mai, chúc giấc mơ đẹp, kết thúc ngày!

HỎI:

Tình hình là Kent nhà em bắt đầu có những triệu chứng mà em bối rối chưa biết giải quyết thế nào, mấy chị chỉ em cách dạy con hiệu quả.

1. Dạy cái gì không bao giờ làm, không thích là hét lên, ngồi xuống đất bắt đầu khóc (em đã trị bằng cách ngồi xem con khóc đến khi nào con nín thì nói chuyện với con, nhưng em thấy không tác dụng).

2. Con hay tát vào mặt người lớn (em đã nói "Con nựng phải nhẹ nhàng thôi" và dạy cách vuốt mặt nhẹ nhàng nhưng cả tỉ lần con vẫn cứ tát).

3. Con rất thích chơi son phấn, soi gương, chải lược.

4. Con hay ăn vạ chốn đông người, ở nhà thì không dám nhưng cứ đến chỗ đông người là con như được nước làm liều, không cho làm thì ăn vạ.

5. Mỗi khi ở nhà dạy con thì không nói, nhưng khi qua nhà ông bà thì con hư mẹ dạy, chưa được 3 giây là đã có người bênh và ẵm đi dụ cho nín bằng đủ trò.

6. Bố hay dùng bạo lực (la lớn, đánh) để dạy con. Em phải làm thế nào để thay đổi cách dạy con của chồng? Chồng em hay nói bố mẹ hồi xưa cũng hay đánh anh nên giờ anh mới được như vậy. (Mẹ Nguyễn Thị Ngọc Thúy)

ĐÁP:

Mấy cái này không phải riêng Kent thế đâu, mà em nào cũng qua giai đoạn này hết, và quan trọng là thái độ của người lớn như thế nào để sau đó bé chấm dứt hay tiếp tục những hành động này tới lớn. Có những trẻ 4 - 5 tuổi vẫn ăn vạ thế, có những bé thì chỉ một thời gian. Tất nhiên cùng một cách cư xử của người lớn thì cũng có đứa nhanh đứa lâu, ví dụ lúc đầu thường con trai sẽ lâu hơn con gái (khó đào tạo hơn hehe) vì chúng nó lì lợm hơn, nhưng sau này thì mấy em gái lại dễ nhõng nhẽo ỷ ôi hơn con trai (vì bản chất của tụi mình nó thế). Giờ đi sâu vào thảo luận:

1. Dạy cái gì không bao giờ làm, không thích là hét lên, ngồi xuống đất bắt đầu khóc.

Dạy là tốt nhưng đừng nên hi vọng là con sẽ làm theo hoặc sẽ làm tốt ngay từ đầu. Em cứ dạy, cứ nói chuyện, và hãy nghĩ là mình giống như đang bị "dở hơi", nói chuyện một mình vậy, đừng nên mong đợi là con sẽ biết làm theo ngay lúc ấy. Đến một ngày đẹp trời nào đó khi em chả bảo con sẽ làm theo. Em đang theo BLW mà, tức là con sẽ tự quyết, không chỉ trong ăn uống mà trong mọi thứ. Nên em cứ dạy, con làm theo hay không kệ con. Thực ra con nhớ hết, biết hết mà lúc nào con thích con mới làm.

Còn vụ mà khóc, la hét thì cũng không nên để mặc con quá lâu. Em nên để cho con ngồi một mình khóc khi đòi hỏi vô lý, nhưng chỉ trong thời gian ngắn (1 - 2 phút), sau đó em nói: "Con hết giận chưa? Mẹ con mình chơi cái này nhé" và hướng con qua chơi một trò

gì khác để con quên vụ kia đi. Nếu con vẫn còn giận, còn ném đồ, khóc lóc em lại để con khóc tiếp 1 - 2 phút nữa...

2. Con hay tát vào mặt người lớn (Em đã nói: “Con nựng phải nhẹ nhàng thôi”, và dạy cách vuốt mặt nhẹ nhàng nhưng cả tỉ lần con vẫn cứ tát).

Cứ dạy thêm 3 tỷ lần nữa nhé... KIÊN NHẪN, KIÊN NHẪN. Em Nhím tới bây giờ (hơn 18 tháng) mới bắt đầu biết là đánh mẹ đau (tự con nói khi con lỡ tay đập mẹ mạnh: Đau, khóc). Trước đó chị nói hoài: “Mẹ đau”, rồi hướng dẫn con này nọ... con cũng có đỡ hơn, chủ yếu là mình thấy con thế thì tránh đi luôn.

3. Con rất thích chơi son phấn, soi gương, chải lược.

Bình thường. Nếu tiếc son phấn thì cất cho kỹ. Soi gương, chải lược là một kĩ năng đến tuổi con thích học, giống như mặc quần áo vậy không phải là lệch lạc giới tính nhé. Các chuyên gia còn khuyên là nên cho cả bé trai và bé gái chơi bán đồ hàng và búp bê nữa, vì nó luyện tính chia sẻ, chăm sóc người khác.

4. Con hay ăn vạ chốn đông người, ở nhà thì không dám nhưng cứ đến chỗ đông người là con như được nước làm liều, không cho làm thì ăn vạ.

Càng đi ra ngoài em càng phải kiên quyết không tỏ thái độ nhượng bộ. Nhím có bữa còn nằm ăn vạ ngoài đường (sân nhà), chị liền bảo: “Con nằm đó ăn vạ đi, không ai thương đâu, mẹ đi vào nhà đây” rồi chị vào nhà, đóng cửa luôn, con đứng phắt dậy ra đập cửa gọi “mẹ mẹ”. Càng ra đường và ra chỗ đông người em càng phải thể hiện là em KHÔNG SỢ con, nếu em nhượng bộ là con biết điểm yếu của em liền, là con sẽ làm tới.

5. Mỗi khi ở nhà dạy con thì không có vấn đề gì, nhưng qua nhà ông bà khi con hư thì mẹ dạy, chưa được 3 giây là đã có người bênh và ẵm đi dụ nín bằng đủ trò.

Điều này phải cương quyết, con mình mình dạy. Ai bế con là chị yêu cầu: “Để cháu xuống”, sau hai lượt yêu cầu không được thì

chị sẽ ra bế con lại, mang ra một chỗ khác hoặc ngồi luôn đó, dạy bảo con tiếp.

6. Bố hay dùng bạo lực (la lớn, đánh con) để dạy.

“Bố mẹ hay đánh anh nên giờ anh mới có tư tưởng lúc nào cũng mang roi vọt ra dọa con vậy. Nếu bố mẹ dạy anh bằng ngọt ngào thì có lẽ giờ anh sẽ biết cách nói chuyện nhẹ nhàng với con hơn”.

Chồng chị thỉnh thoảng cáu lên cũng hay la Nhím, chị chả nói gì nhiều chỉ bảo: “Thôi anh, la con làm gì, làm lơ con đi cho nó tự suy nghĩ”. Xong. Chồng chị cũng hết cãi gì được vì mình cũng đâu có bênh nó.

HỎI:

Phạm Như Quỳnh: Nó - 13 tháng 20 ngày, đang trong giai đoạn thích tát người, khi nó tát mẹ, mẹ nghiêm mặt nói: “Sao con lại tát mẹ, mẹ đau, mẹ có làm gì con đâu, giờ mẹ phạt con ngồi trong góc 5 phút và không ai nói chuyện với con.” Thế là nó ngồi im trong góc, cúi mặt, tay nghịch chân nghịch, mặt tí lại ngẩng lên nhìn mẹ cười cười. Giờ thì nó không sợ gì.

Hạnh Nguyên: Thằng nhà em cũng thế, còn thích cấu cơ, em toàn bắt úp mặt vào tường nhưng mặt nó cứ nhơn nhơn ra, úp thì úp nhưng thỉnh thoảng quay ra nhìn mẹ cười nịnh, giờ lớn hơn thì cũng không biết sợ gì.

ĐÁP:

Đầu tiên mình khẳng định với bạn là ở lứa tuổi 14 tháng là lứa tuổi khám phá, con chưa học được nguyên nhân và kết quả nên mình phản đối việc đánh con khi con chưa thực sự hiểu và học được nguyên nhân - kết quả như thế. Đây là đánh không đạt được hiệu quả, bước đầu tạo lối mòn xấu, là nếu con làm thế con sẽ nhận được sự quan tâm của con, dù sự quan tâm là tiêu cực từ phía cha mẹ.

Trong trường hợp này, bạn nên làm như bạn Quỳnh đã làm, nói không, giữ tay con 10 giây, cảnh cáo bằng lời nói. Đặt con vào chỗ riêng. Việc này để NGĂN CHẶN hành động đánh mẹ của con chứ không phải là phạt. Và nếu con quên, con chơi cái khác, đấy là lúc bạn kệ cho con chơi tự lập trong môi trường an toàn. Con chưa học được nguyên nhân kết quả, nhưng con cũng học được là hành động này con sẽ không được làm, vì khi làm một hành động con bị mẹ "ngăn chặn" bằng việc cho chơi một mình hoặc con không có cơ hội để tiếp diễn.

HỎI:

Bạn ơi, mình thực sự lao vào cuộc chiến nuôi con rồi. Con mình hơn 15 tháng, đi học chưa đầy 2 tuần, vào lớp thì ngồi im thin thít, cô đặt đâu ngồi đấy, chả đi bước nào, dù đã biết đi và chạy. Vậy mà về nhà nhõng nhẽo kinh khủng. Lại cái tật kiếm chuyện. Đang chơi vui, thấy ba mẹ, ông bà... là cho ngay ngón tay vào miệng mút lấy mút để, mắt liếc dòm chừng. Người lớn rút tay ra là khóc toáng lên ăn vạ. Nhiều khi mình để cho khóc, thì khóc không chịu nín. Mình tâm niệm không đánh con, nhưng cứ đà này sợ con sẽ hư mất thôi. Giúp mình với.

ĐÁP:

1. Mình thấy việc bé đi nhà trẻ mà ngồi im thin thít, đặt đâu ngồi đấy chưa chắc là tín hiệu chứng tỏ bé ngoan... mà chỉ chứng tỏ là môi trường ở lớp làm bé bỡ ngỡ, chưa quen và có thể sợ hãi. Đối với mình khi cho con đi học, mình muốn bé được tự do vui chơi chứ không phải "ngoan ngoãn" ngồi im một chỗ, bảo gì nghe nấy.

2. Do bé ở lớp bị áp lực, sợ, nên khi về nhà bé muốn được chú ý, muốn được mọi người quan tâm để bù đắp lại. Do đó, bé sẽ cố tình làm những hành động để gây chú ý, kể cả hành động bé biết là người lớn không thích. Trong trường hợp này, cách xử lý là bạn "tảng lờ" và chờ một lúc khác, con ăn no tắm mát dặn dò con: "Mẹ thích miệng xinh để con ăn cơm, chứ không phải để mút tay, tay nhiều vi khuẩn, mút nhiều đau bụng đấy".

Mặc khác, bạn cũng cần hiểu tâm lý của trẻ, nhiều trẻ em (và người lớn) cắn móng tay, ngậm tay như một trị liệu để trấn an khi đối đầu với stress. Việc bạn ngăn chặn con tự trấn an có thể làm bé càng thêm sợ hãi và không tự tìm được giải pháp cho mình, vô vọng trong việc tự điều chỉnh cảm xúc, đấy là lúc con gào khóc và ăn vạ không thể kiểm soát được. Nếu là bạn, mình sẽ không coi việc mút tay là vấn đề quá lớn và chờ thời gian con điều chỉnh với trường lớp mới ổn định sẽ loại bỏ dần thói quen xấu này. Nên nhớ, phương Tây họ chấp nhận cho con ngậm ti giả, ngậm ngón tay khi con cần giải quyết nhu cầu giảm stress của bản thân và khi tự ngủ, độ tuổi họ bắt đầu cai "sở thích" này là 4 - 6 tuổi, khi con có khả năng điều khiển và gọi tên cảm xúc của mình tốt hơn, và học cách giải quyết các trạng thái cảm xúc đó.

3. Tốt hơn hết khi bé đi học về, cả nhà nên dành nhiều thời gian vui chơi với bé hơn, mẹ nên nói chuyện và kể cho bé nghe hôm nay ở nhà mẹ đã làm gì, ba làm gì, ông bà làm gì để bé vẫn hình dung được hoạt động của mọi người trong gia đình khi bé vắng mặt. Mình tin là nếu bé được chú ý và quan tâm đầy đủ sẽ ít có những hành động như bạn kể.

HỎI:

BÀI HỌC VỀ CHIA SẺ - XẾP HÀNG CHỜ ĐẾN LƯỢT

Em chưa biết đối phó với bé 13 tháng của nhà em thế nào chị ơi, bé đi đâu chơi với ai cũng tranh đồ, giành bằng được.

ĐÁP:

Trường hợp 1: Nếu đồ chơi là của bạn và bạn đang chơi với đồ chơi của bạn.

Bạn yêu cầu con trả lại bạn và hỏi bạn một cách lịch sự nếu con có thể mượn bạn một lúc để chơi được không. Nếu con từ chối, bạn có thể lấy trả cho bạn. Đây là bài học về sở hữu. Đồng thời bạn có thể giúp con hỏi bạn nếu bạn có thể cho con mượn chơi một lúc được không, con bạn có thể nhút nhát, nhưng nếu có mẹ làm gương, con

sẽ hiểu cách thức để có được cái mình câ`n trong cộng đô`ng: hỏi trước khi lâ´y. Việc này có thể làm việc chơi của con chậm lại mâ´y chục giây nhưng sẽ giúp con có thói quen và nê´p sô´ng tôn trọng tài sản của người khác.

Thường bọn trẻ con có khi để đô` chơi cả ngày chả thèm động đê´n nhưng có người muô´n chơi là giữ như vàng. Việc cho con 5 phút để con mình phân tán sang cái khác, đứa kia cũng "nguội" cơn giữ của, khả năng mượn được cao hơn râ´t nhiê`u so với giành nhau, cả hai đứa khóc và không có đứa nào được chơi. Trong lúc 5 phút chờ, giả vờ thứ đô` chơi khác thật siêu việt, siêu hâ´p dẫn thì bạn nó bị kích thích tính tò mà mới nhanh nhả đô` chơi.

Trường hợp 2: Nê´u đô` chơi bạn đang chơi là của con

Khi con giành đô` chơi vì nó là của mình, con bảo vệ "của cải" của bản thân. Cách xử trí của bạn là bạn câ`m lại đô` chơi, đưa lại cho bạn và yêu câ`u con "lịch sự xin lại bạn" và chờ bạn đô`ng ý trước khi giật đô` từ tay người khác.

Trong trường hợp bạn không trả lại, bạn có thể đặt luật là đô`ng hô` (điện thoại) kêu "Bing" tức là khi phải đổi lượt, và khi đó sẽ đê´n lượt con được chơi chính đô` chơi của mình.

Trường hợp 3: Trong trường hợp đô` chơi ở khu vui chơi công cộng

Bạn dạy con xê´p hàng và chờ đê´n lượt khi bạn chơi xong sẽ đê´n lượt con và bạn xê´p hàng cùng con. Đây là thói quen tô´i thiểu của xã hội văn minh: xê´p hàng và kiên nhẫn. Nê´u có trẻ tranh lượt, bạn nên nhẹ nhàng nói với bé đó: Em bé này đã xê´p hàng chờ được chơi từ râ´t lâu, nê´u cháu muô´n chơi, cháu đứng xê´p hàng chờ đê´n lượt nhé. Điê`u này không những khẳng định kĩ năng xê´p hàng của con, còn dạy con biê´t biê´t lên tiê´ng khi có sự bâ´t công bă`ng trong xã hội nhỏ bé của con.

HỎI:

Đứa con 3 tuổi của em, mỗi lần tìm đồ chơi không thấy là la hét khóc hoặc đánh cả mẹ luôn. Em có nói nhẹ nhàng là tìm chỗ này chỗ kia mà bé càng khóc to hơn, em phải làm như thế nào?

Con mình 19 tháng rồi. Đợt gần đây tự dưng có trò ném đồ chơi, đồ vật, điện thoại xuống đất. Ví dụ chơi chán rồi không cất, không để lại chỗ cũ mà lại cầm lên ném ra xa. Mình quát bắt nhặt lên thì cậu ta để lại tử tế, nhẹ nhàng thì thằng tiểu quỷ ngó lơ, giả vờ không hiểu, đi chơi hoặc lảng ra làm trò khác. Mình nhất quyết lặp lại việc bé phải nhặt và để lại chỗ cũ. Một lúc sau cũng chịu làm. Dù từ trước đến nay mình để ý con khi lấy đồ ra xem, lấy đồ trên bàn hay trong tủ mà không thích, không chơi thì bé để lại. Nhưng lại có những lúc bé hành động như kể trên. Mọi người có trải qua tình huống này chưa ạ? Và nên dạy thế nào? Phạt thế nào để bé không làm thế nữa?

ĐÁP:

Đây là lúc bạn dạy con kĩ năng tốt nhất: dọn dẹp sau khi chơi. Bạn mua cho con một cái sọt và cho đồ chơi của con vào đó, khi con chơi xong yêu cầu con cất gọn nếu không mẹ sẽ vứt vào thùng rác. Một vài lần đầu mẹ làm cùng con, sau này bạn chỉ cần cho con 5 phút để dọn đồ chơi, con muốn dọn lúc nào con sẵn sàng nhưng sau 5 phút, đồng hồ kêu boong mẹ sẽ vứt hết những thứ ngoài sọt vào thùng rác.

Vì thế khi con không tìm được đồ chơi, bạn sẽ hỏi con để ở đâu, con dọn chỗ nào. Đồ chơi của con là con bảo quản nếu con không thấy tức là mẹ đã vứt thùng rác vào rồi, lần sau nhớ dọn dẹp kỹ nhé!

Nếu bé khóc to hãy để cho bé khóc, ăn vạ thì không có thuốc chữa, chỉ có chờ khóc hết cơn thôi, trừ khi bạn muốn đào tạo em bé thành “chuyên gia ăn vạ” thì trường hợp trên mình khuyên bạn giả vờ điếc và làm tiếp việc của bạn. Nếu con đánh mẹ, con hư, sẽ bị phạt

góc. Khi bình tĩnh lại, con xin lỗi mẹ, ôm hôn mẹ thật lâu để "ép hết cái hư ra ngoài", lúc đó con sẽ hết phạt và được ra khỏi góc.

Bạn đừng coi thường cái ôm "ép hết cái hư ra ngoài" nhé, với trẻ nhỏ khi trẻ chưa học được cách kiểm soát cảm xúc, việc ôm mẹ làm trẻ bình tĩnh và cảm thấy an toàn, khi đó trẻ sẽ hiểu và "thuần" lại nhanh hơn bạn tưởng rất rất nhiều.

HỎI:

Bệnh của con em là thế này:

1. Đi tắm hôm nào cũng khóc. Vật ngửa ra là hét toáng lên. Em không biết làm sao đành nghe nó khóc mà tắm tiếp.

2. Hay nghịch, mở tủ bếp lục lọi, lôi hết đồ ra chơi. Nó nghịch gì em cho, nhưng cứ đòi vác rượu của bố ra nghịch. Nên em nói nhẹ nhàng "con không được chơi ở đây" rồi đóng cửa. Nó hét rồi ngồi ỳ ở đó. Mẹ nói còn không thèm dừng lại nghe, cứ hét thôi. Em nói xong ra chỗ khác ngồi. Nó vẫn hét inh ỏi như cái còi 15 phút, đầu ướt sũng, được một lúc chạy lại gần mẹ nhưng vẫn khóc hét, "con nín mẹ sẽ bế con". Bạn cố gắng kìm nén, hạ tông xuống (vẫn ư ử). Mẹ bế lên chơi với nó, cho ăn lại vui cười như thường...

ĐÁP:

1. Tắm: Cho con ngồi vào bồn/chậu chơi. Khi gội đầu cho xà phòng trong khi con mải chơi nước tắm, đến lúc phải xả thì chơi trò chơi đếm đèn, chỉ đèn đâu (để con ngửa cổ ra mình xả nước không rơi vào mắt) làm gì cứ phải vật ngửa nhau ra, vừa lạnh vừa khó chịu. Các mẹ cứ thử nằm lên giường dốc đầu xuống đất xem cảm giác có khoan khoái không mà bắt con làm? Hoặc mẹ có thể tắm hoa sen cho con. Mình tắm hoa sen cho con từ khi con biết bò. Ba mẹ con một buồng tắm hoa sen, nhanh vui tiết kiệm thời gian và tiết kiệm nước. Tắm là lúc khám phá và chơi với nước. Có thể mua đồ chơi đồ hàng nấu nướng ấm chén để đổ nước. Tắm là khoảng thời gian vui thú chứ không là cực hình.

2. Khoá tủ lại! Cái này là cơ bản nhất của NGUYÊN TẮC AN TOÀN NGÔI NHÀ CHO TRẺ.

Còn sờ vào đồ độc hại hay làm vỡ vật dễ vỡ bởi cha mẹ không để quá tâm chứ không phải tại con!

HỎI:

Bé nhà em hiện được hơn 21 tháng, đã nói được nhiều và hiểu, nhận thức được hết lời bố mẹ nói, tuy nhiên em thấy bé bướng lắm, có mấy điều em đang gặp bế tắc với bé:

1. Mặc dù hiểu hết yêu cầu của bố mẹ nhưng bé thường không nghe lời mà cố tình lờ đi hoặc làm ngược lại, bé rất hiếu động, nghịch ngợm và có nhiều thứ bé nghịch mà có thể nguy hiểm cho bé như nghịch ổ điện, tủ bếp, nồi cơm điện, trèo leo, nghịch nước, vặn nút máy giặt, mở tủ lạnh lôi hết đồ ra,... em biết trẻ thích khám phá thế là bình thường nhưng dù em giải thích, dọa nạt bé vẫn không nghe, vẫn cố tình tiếp tục nghịch, đến khi nào em lấy roi tét vào mông cho một cái thì mới chịu thôi. Em cũng tham khảo nhiều cách dạy con, ví dụ như khi bé nghịch tủ lạnh, em nghiêm mặt và nói lặp đi lặp lại 3 - 4 lần giọng nghiêm nghị: "Con không mở tủ lạnh nghịch đồ của mẹ", nhưng thường bé vẫn cố lờ đi không nghe, nhiều khi bực quá em hay tét vào mông bé thì bé mới nghe. Em biết là không nên đánh bé nhưng nhiều khi nói mãi mà con không nghe em lại không kiềm chế được.

2. Làm thế nào để tập tính kiên trì, kiên nhẫn cho trẻ? Khi chơi một trò chơi gì đó như xếp hình mà không làm được thì bé nhà em thường nổi cáu, khóc và đôi khi còn ném đồ chơi đó đi; làm thế nào để khắc phục tình trạng này?

3. Tập tính gọn gàng ngăn nắp cho bé: chơi đồ chơi xong bé thường bày bừa khắp nhà và không chịu thu dọn lại vào giỏ. Em đã dạy bé và làm cùng bé để hướng dẫn bé nhiều lần nhưng vẫn không hiệu quả, bé vẫn bày bừa như thế.

4. Tập tính tự lập: Em đã đọc rất nhiều bài của chị và nhớ là chị tập tính tự lập cho con bằng cách để cho con tự tắm, tự mặc quần áo, tự ăn. Vấn đề ăn uống thì bé nhà em cũng khá tự chủ, tự ăn, ngồi ăn ngoan ngoãn, nhưng em muốn hỏi chị ví dụ như việc để bé tự tắm hay mặc quần áo thì nên thực hiện vào thời điểm nào, khi bé được bao nhiêu tháng? Đây là mấy vấn đề mà lâu nay em gặp phải và tìm cách khắc phục mãi không được, đâm ra rất hay quát nạt và đôi khi đánh con, mong chị tư vấn giúp em.

ĐÁP:

1. Bé nhà em chưa hiểu và nhớ được những dọa nạt nên em đang làm khó một đứa trẻ không có khả năng. Cách xử trí tốt nhất là làm các thiết bị bảo vệ trẻ trong nhà để đảm bảo an oàn cho bé.

2. Nếu con không kiên nhẫn thì đừng giúp vội. Hãy nói con bình tĩnh, mẹ kiên nhẫn làm gương ngồi xuống hỏi con có cần mẹ làm cùng hoặc giúp không. Tuổi này kĩ năng tay chân chưa tinh, đương nhiên cảm thấy tuyệt vọng. Mẹ kiên nhẫn con mới học được kiên trì.

3. Tuổi này rủ con cùng dọn như một trò chơi: Hai mẹ con nhặt đồ chơi cho vào sọt.

4. Mình tắm cùng con. Tắm xong và quẳng quần áo ra cho chơi tự do. Trẻ tò mò sẽ bắt chước tắm và muốn thay mẹ tự mặc quần áo cho mình.

Chương 8
Con đi nhà trẻ



I. CHỌN TRƯỜNG PHÙ HỢP CHO CON

Khi chọn trường để gửi con đi học 9 tiếng một ngày, 6 ngày một tuần, phần lớn các bậc cha mẹ thường cố gắng chọn cho con một ngôi trường TỐT NHẤT, nổi tiếng nhất mà nhiều khi quên đi một điều quan trọng đó là *sự phù hợp*. Quyết định gửi con đi học là một quyết định có tính lâu dài vì chắc chắn cả bạn và bé sẽ không thích cảnh mỗi vài ba tháng lại chuyển sang một ngôi trường mới với các cô giáo mới, bạn bè mới và làm quen lại từ đầu. Vì vậy, một trường học được coi là TỐT, là nổi tiếng chưa chắc đã là một trường học phù hợp cho bé và gia đình bạn. Chọn được một trường

học phù hợp sẽ là tiền đề giúp cho bé và bạn dễ cảm thấy hài lòng và gắn bó lâu hơn với trường.

Có rất nhiều trường học TỐT, nhưng thế nào là TỐT thì mỗi người lại có sự đánh giá khác nhau. Có người thích một trường học với đầy đủ tiện nghi, có nhiều đồ chơi, con được ăn thức ăn đắt tiền và được chăm sóc đến tận răng, học tập không quá quan trọng. Có những người khác lại đánh giá một trường học với chương trình học dày đặc, với thẻ học toán, học chữ, học năng khiếu từ nhỏ là một trường học TỐT. Một số người lại chỉ quan tâm tới việc con sẽ được chơi gì, con có được tự do phát triển, được khuyến khích tìm tòi khám phá thế giới xung quanh hay không, con có được tôn trọng, được quan tâm đúng mức hay không thôi. Bởi vậy, một định nghĩa về trường TỐT có thể đúng với người này nhưng chưa chắc đúng với người khác. Một trường học PHÙ HỢP là ngôi trường mà bạn nên tìm kiếm!

Vậy đâu là tiêu chí để xác định một trường học phù hợp?

1. Phương châm giáo dục phù hợp với quan điểm của bạn và gia đình

Trước tiên, bạn cần xác định bạn muốn con mình được nuôi dạy như thế nào? Một ngôi trường với các giáo viên có cùng quan điểm nuôi dạy với bạn và gia đình sẽ tạo hiệu quả tốt hơn là một ngôi trường TỐT nhưng có quan điểm nuôi dạy hoàn toàn trái ngược với bạn. Hãy tham khảo các thông tin về chương trình dạy, học, chơi, dinh dưỡng cũng như quan điểm tổng thể của ban giám hiệu cũng như các giáo viên của trường trước khi đưa ra quyết định.

Bạn cũng nên trao đổi với ban giám hiệu và các cô giáo về quan điểm giáo dục và chăm sóc con của bạn và thử xem thái độ phản ứng của họ. Một số trường học có thể có quan điểm khác với bạn nhưng lại biết lắng nghe và chấp nhận thay đổi cho phù hợp cũng có thể là một lựa chọn tốt.

Tuy nhiên, bạn nên nhớ rằng việc giáo dục và chăm sóc trẻ không thể giao hoàn toàn cho các cô giáo ở trường mầm non mặc dù thời

gian hàng ngày bé ở trường là khá nhiều. Bạn không nên cố gắng tìm cho con một ngôi trường với các cô giáo nghiêm khắc hoặc có nhiều kinh nghiệm và hi vọng các cô sẽ giúp mình "huấn luyện" lại em bé "khó bảo" của bạn, biến bé trở thành một đứa trẻ "ngoan" hoàn toàn nhờ vào các cô. Trên thực tế, giáo dục tại gia đình và thái độ của cha mẹ đối với bé cũng như với mọi người xung quanh mới chính là kim chỉ nam cho các thái độ, hành vi cũng như nhận thức của bé. Vì vậy, chọn một ngôi trường nuôi dạy phù hợp nhưng phải đi kèm với sự giáo dưỡng chăm sóc đúng đắn của gia đình thì mới có thể đạt được hiệu quả như ý. Hãy dành nhiều thời gian chơi với bé, chăm sóc và dạy dỗ bé khi bé ở nhà cũng như thường xuyên trao đổi với các cô giáo về tình hình của con ở lớp để có sự kết hợp giáo dưỡng phù hợp giữa gia đình và nhà trường.

2. Thái độ và cách cư xử của giáo viên và trẻ tại trường

Con của bạn sẽ theo học tại trường ít nhất 8 tiếng một ngày, 5 ngày một tuần. Bé sẽ thường xuyên giao tiếp và quan sát, học hỏi mọi điều từ các cô giáo và các bạn cùng lớp, các anh chị lớp lớn hơn. Do đó, hãy cố gắng sắp xếp đến thăm trường vào buổi sáng giờ các bé tới lớp hoặc buổi chiều giờ tan trường, lúc này bạn có thể quan sát được một phần thái độ cư xử của các cô với trẻ cũng như thái độ, hành vi của các bé trong trường. Bạn sẽ biết được cách các cô nói chuyện với các bé, cách xử lý khi các bé khóc lóc, không vui, có thái độ xấu, cách cô giao tiếp, trao đổi thông tin với phụ huynh. Bạn cũng có thể quan sát được thái độ của các trẻ đã học tại trường – các bé có thích đi học mỗi sáng không, các bé vui vẻ vào lớp hay còn khóc lóc nhiều, chiều về các bé vui vẻ chào tạm biệt cô ra về hay có cảm giác được đi về là thoát khỏi "địa ngục", các bé có tự giác không, có biết cách tự phục vụ bản thân hay không (tự lấy đồ dùng, giày dép, biết chào hỏi...). Nếu có thể, bạn cũng nên dành thời gian đến thăm trường vào giờ các bé học hoặc chơi, vào giờ ăn để quan sát được kỹ hơn. Tất nhiên những gì bạn thấy và đánh giá của bạn cũng chỉ thể hiện một phần thực tế, tuy nhiên bạn càng quan sát kỹ bao nhiêu bạn sẽ càng có nhận định chuẩn xác và quyết định đúng đắn hơn bấy nhiêu.

3. Chế độ ăn uống và dinh dưỡng phù hợp với bé

Phần lớn các trường công lập hiện nay có chế độ ăn uống và dinh dưỡng theo tiêu chuẩn chung và thường không chấp nhận các trường hợp đặc biệt cần chế độ ăn uống riêng. Chỉ có một số trường mầm non tư thục, bán công sẽ chấp nhận cho con bạn ăn theo chế độ ăn riêng nếu gia đình bạn có yêu cầu.

Tôi đã gặp khá nhiều khó khăn khi đi tìm trường phù hợp cho Nhím chính vì vấn đề ăn uống này. Nhím ăn dặm do bé chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi, và tới 1 tuổi bé đã có thể ăn cơm và thức ăn như người lớn. Tại thời điểm bắt đầu đi học lúc 18 tháng tuổi, Nhím đã có thể tự xúc cơm và đồ ăn bằng thìa rất gọn gàng mà không cần sự hỗ trợ của người lớn. Tuy nhiên, phần lớn các trường mầm non công lập cũng như tư thục không chấp nhận việc một em bé 18 tháng ăn cơm nguyên hạt, đồ ăn nguyên miếng và lại còn tự xúc. Họ cho rằng tôi nói quá lên về khả năng của con. Cho tới khi tôi cho họ xem các video quay lại giờ ăn của Nhím thì họ lại đưa ra đủ thứ lý do như “lo lắng về sự an toàn, sức khỏe, tăng cân của bé” hoặc là “không phù hợp với quy định của cơ quan chức năng” và “ưu đãi” lớn nhất họ có thể dành cho con gái tôi là cho bé ăn “cơm nát” (mà theo tôi được biết là cơm nấu nhão rồi được dầm nát ra trước khi cho bé ăn).

Rất may mắn, sau khi đi xem và tham khảo trên dưới 10 trường, cuối cùng tôi cũng tìm được một trường cho con – tuy rằng quy mô trường khá nhỏ - nhưng quan điểm về giáo dục cũng như ăn uống hoàn toàn phù hợp với gia đình tôi. Các cô giáo ở đây tỏ ra khá ngạc nhiên và có chút “khâm phục” khi biết được khả năng ăn uống của Nhím, nhưng họ không tỏ thái độ phản đối mà trái lại hoàn toàn hoan nghênh để bé tự lập trong bữa ăn của mình. Thậm chí sau này, có một thời gian bé được ăn cơm chan canh và không chịu nhai mà chỉ nuốt, tôi đã đề nghị các cô cho bé ăn cơm khô, ăn canh sau khi ăn cơm – và các cô cũng vui vẻ thực hiện cho tới tận bây giờ. Lúc này đây, nhìn lại ngôi trường nhỏ bé của con mình và so sánh với các trường “hoành tráng”, lộng lẫy, lung linh trước đây tôi đã tìm hiểu, tôi càng cảm thấy hoàn toàn hài lòng với sự lựa chọn của mình, bởi tôi biết rằng mình đã lựa chọn được một ngôi trường phù hợp với bé.

Chế độ dinh dưỡng cho bé - một lần nữa – cũng không thể hoàn toàn giao trách nhiệm cho các giáo viên và nhà trường. Nhiều gia đình gửi con đi học với mong ước các cô giáo sẽ có cách "nhồi", "ép" hay "phù phép" khiến con mình chịu ăn, ăn nhiều, lên cân trong khi bản thân tại gia đình cha mẹ bất lực với việc ăn uống của con, cũng như không cố gắng tạo cho con một tinh thần ăn uống vui vẻ và giảm áp lực trong chuyện ăn uống của con, biến mỗi bữa ăn thành "cực hình". Tốt nhất, bạn nên tìm hiểu về các phương pháp ăn dặm kiểu mới và cố gắng thay đổi quan điểm, biến bữa ăn của con thành niềm vui và tạo hứng thú cho con trong việc ăn uống trước khi gửi con đi học.

4. Học phí nằm trong khả năng chi trả

Tất nhiên nếu gia đình bạn có điều kiện dư dả thì phần này bạn không cần quá quan tâm. Tuy nhiên nếu mức thu nhập của gia đình bạn chỉ vừa phải thì bạn nên tính toán cẩn thận về khoản học phí hàng tháng cũng như các phụ phí phát sinh khi gửi con đi trẻ. Hãy tính toán và đưa ra khoảng kinh phí bạn có thể chi trả mỗi tháng tối đa cho việc đi học của con để có thể khoanh vùng trường học với học phí phù hợp. Tôi biết rất nhiều gia đình vì mong muốn cho con học một trường tốt mà gửi con tới một trường có học phí vượt khả năng chi trả của gia đình. Hệ quả là ba mẹ phải cố gắng "cày cuốc" làm thêm, kiếm thêm để trang trải chi phí học tập của con, việc này dẫn tới thời gian cha mẹ dành cho con cũng ít hơn, các bé gần như không có thời gian được chơi hay trò chuyện với cha mẹ, và lúc này việc nuôi dạy con được giao hoàn toàn cho nhà trường. Thêm nữa, việc con đi học là một quá trình dài chứ không phải chỉ một thời gian ngắn, vì vậy như dân gian hay nói "cố quá thành quá cố", bạn có thể cố gồng gánh trong một vài tháng nhưng tới vài năm thì rất đáng phải suy nghĩ. Xin nhắc lại, một ngôi trường dù tốt và phù hợp đến đâu cũng cần phải có sự phối hợp của gia đình, vì vậy thay vì cố gắng cho con đi học ở một trường đắt tiền, hãy lựa chọn một trường vừa phải hợp với điều kiện gia đình và dành nhiều thời gian cho con khi bé ở nhà.

5. Cơ sở vật chất phù hợp với yêu cầu của bạn

Khi đi thăm quan trường, bạn hãy chú ý quan sát những chi tiết của trường học:

Tổng quan trường, sân trường và các lớp học: Trường được thiết kế dạng nhà nhiều tầng hay dãy lớp học 1 tầng? Các phòng học có được bố trí hợp lý, đủ ánh sáng, thoáng đãng không, có bị hắt nắng, bị bí, ẩm thấp không? Các lối ra vào, lối lên cầu thang có được bảo vệ, có thanh chắn an toàn không? Nếu có sự cố xảy ra, việc thoát hiểm có dễ dàng? Có các dụng cụ phòng cháy chữa cháy không? Sân trường có rộng rãi, sạch sẽ, an toàn và mát mẻ không?

Phòng học của con: Cách sắp xếp và bố trí đồ đạc trong phòng có gọn gàng, ngăn nắp không? Các giá để đồ chơi, đồ dùng có vừa tầm tay với hay nguy hiểm gì không? Thảm trải sàn có sạch sẽ và an toàn không?... Trong lớp học có thể có nhiều đồ chơi hoặc nhiều học liệu hoặc cũng có thể có rất ít đồ chơi, học liệu nhưng lại có không gian thoáng cho các con chạy nhảy, vui đùa. Do đó hãy hỏi các cô giáo về mục đích sắp đặt phòng học của các con xem liệu có phù hợp với suy nghĩ và yêu cầu của bạn hay không.

Bếp và phòng ăn: Bếp có sạch sẽ, gọn gàng không? Đồ dùng còn mới và đảm bảo an toàn không? Bếp có xa các lớp học và có thanh chắn bảo vệ cho các bé ra vào hay không? Nguồn nước dùng và nước thải của bếp như thế nào, chỗ để rác có gần chỗ chế biến đồ ăn không?...

Chỗ ngủ, giường đệm, chăn gối: Chỗ ngủ của bé có sạch sẽ, mát mẻ không? Giường đệm, chăn gối có thoải mái, còn mới và được vệ sinh thường xuyên không? Các bé có được sử dụng chăn gối riêng hay chung? Nơi cất sau khi sử dụng?...

Trang thiết bị khác, đồ chơi, học liệu: Các trang thiết bị khác có an toàn, có phù hợp với lớp mầm non, có phù hợp với yêu cầu của bạn không (đèn, quạt, máy lạnh, camera v.v...)? Đồ chơi, học liệu có phải là chất liệu an toàn không, mua sẵn hay tự làm, sử dụng vào mục đích gì, dùng thường xuyên hay lâu lâu mới dùng tới?...

Các thiết bị an toàn, phòng chữa cháy nổ, cấp cứu, tủ thuốc y tế... có sẵn sàng và đầy đủ hay không?

6. Sự thuận tiện trong việc đưa đón bé

Trường của bé nên nằm tại một trong ba vị trí: Ở gần nhà bạn, ở gần chỗ làm của bạn hoặc ở giữa quãng đường từ nhà đến chỗ làm (nếu bạn không đi làm thì bạn có thể bỏ qua phần này). Tùy vào điều kiện của gia đình mà bạn quyết định lựa chọn vị trí của trường cho phù hợp:

Trường gần nhà: Trường gần nhà thường là lựa chọn tối ưu nhất dành cho bé. Hãy tưởng tượng những ngày mùa đông gió rét, những ngày mùa hè nóng 39 độ hay những ngày trời mưa tầm tã, nếu bé học quá xa nhà thì việc đưa đón bé sẽ rất khổ cực. Bé sẽ phải cùng bạn đi suốt quãng đường dài trong gió rét, mưa bão hay dưới cái nắng hầm hập và hứng chịu đủ thứ bụi đường, tiếng còi xe. Chưa kể tới vấn đề an toàn giao thông và những bất trắc khác bạn sẽ gặp trên quãng đường đi. Một trường học ở gần nhà sẽ giải tỏa hầu hết những vấn đề kể trên và đây là lựa chọn lý tưởng nhất nếu bạn có thể tìm thấy một trường vừa ý và chỗ làm của bạn không quá xa nhà hoặc bạn có thể sắp xếp được người đi đón bé đúng giờ.

Trường học gần chỗ làm: Trường học gần chỗ làm của bạn sẽ có đầy đủ các yếu điểm kể trên: mưa gió, nắng nóng, khói bụi, tai nạn trên đường đi... Nhưng bù lại, mỗi khi có chuyện gì gấp xảy ra như con bị ốm sốt hay bạn có việc bận đột xuất sau giờ làm thì bạn có thể đón bé dễ dàng. Vị trí của trường gần chỗ làm thường phù hợp nếu nhà bạn và chỗ làm gần nhau (bé sẽ không phải đi quá xa), hoặc là rất xa nhau (bạn sẽ tiện về đón bé hơn).

Trường học nằm ở giữa đoạn đường từ nhà tới chỗ làm: Vị trí này được coi là giải pháp trung gian giữa hai lựa chọn trên, nó mang một nửa ưu điểm và khuyết điểm của cả hai vị trí gần nhà và gần chỗ làm. Bạn hoàn toàn có thể chọn phương án này nếu tìm thấy một ngôi trường ưng ý phù hợp.

Trường học ngược đường đi, không nằm trên cung đường đi hàng ngày: Đôi khi bạn tìm thấy một ngôi trường rất phù hợp cho con nhưng nó lại nằm ngược đường bạn đi lại hàng ngày. Bạn có thể hi sinh vì con, cho con học ngôi trường đó, nhưng về lâu dài bạn có thể gặp nhiều rắc rối. Tất nhiên, nếu buổi sáng bạn có thể thức dậy và ra khỏi nhà từ rất sớm, buổi chiều cũng sắp xếp về sớm hơn được thì chuyện ngược đường cũng không ảnh hưởng lắm tới bạn.

Các bước chọn trường cho con:

✿ Lập một *danh sách các tiêu chí* lựa chọn trường *phù hợp* theo quan điểm của bạn và gia đình dựa trên những tiêu chí để kể bên trên.

✿ Nghiên cứu và thu thập 01 danh sách các trường trong thành phố bạn đang ở.

✿ Lọc ra các trường phù hợp với danh sách các tiêu chí ở bước 1 (Ít nhất 3 - 5 trường).

✿ Liên hệ và tới thăm quan các trường trong danh sách đã lọc ra. Tiếp tục lựa chọn ra 2 - 3 trường bạn vừa lòng nhất.

✿ Tới thăm thêm 1 - 2 lần nữa các trường này vào các giờ khác nhau để quan sát kỹ hơn.

✿ Đăng ký học thử 2 - 3 ngày (1/2 buổi) cho bé.

✿ Quan sát ứng xử của cô với bé và bé với trường, lớp ở trong và sau buổi học thử cũng như trao đổi nhiều với các cô để nắm được.

✿ Nếu không chắc chắn, bạn hãy tiếp tục cho bé học thử thêm 2 - 3 trường còn lại trong danh sách đã chọn để thực sự tìm được trường phù hợp cho con. Mỗi lần đổi trường nên cách nhau ít nhất 1 tuần.

✿ Khi đã chọn được trường như mong muốn, bạn sẽ bắt đầu cho con học đầy đủ nguyên ngày.

II. CHUẨN BỊ TÂM LÝ

1. Chuẩn bị tâm lý cho mẹ

Dù bạn có chọn trường lớp cho con kỹ đến đâu, dù bạn là một người mẹ mạnh mẽ hay yếu đuối, dù con bạn là một em bé dễ thích nghi với môi trường mới hay là một em bé rụt rè, nhút nhát thì ngày đầu tiên gửi con đi học đối với bạn bao giờ cũng là một ngày dài với đầy sự lo lắng, bồn chồn và một cái đầu đầy ắp những câu hỏi và sự sợ hãi. Bạn sẽ lo bé không ăn được, không ngủ được, không hòa nhập với các bạn, sợ các cô giáo hoặc tệ hơn bạn sẽ nghĩ rằng có thể sẽ có vấn đề gì nghiêm trọng xảy ra với con ở trường.

Tôi có biết khá nhiều bà mẹ lần đầu gửi con đi nhà trẻ và phần lớn tâm lý của họ ban đầu đều giống nhau (ngay cả tôi cũng vậy). Khi quyết định cho con đi trẻ, mẹ thường rất quyết tâm và hoàn toàn tin rằng đây là một quyết định đúng đắn (mà thực sự thì đúng là vậy), tới lúc bắt đầu tìm trường cho con là một lần sự quyết tâm của mẹ giảm xuống, trường học nào cũng có vẻ "có vấn đề" và bạn không cảm thấy yên tâm cho con rời xa vòng tay gia đình. Tới ngày cho con đi học, cảm giác lo lắng và bất an của bạn sẽ càng tăng nhanh và mạnh hơn, bạn sẽ nghĩ ra 1001 tình huống trớ trêu có thể xảy ra với con, bạn sẽ nghĩ rằng có lẽ mình đã chọn sai trường, bạn sẽ dán mắt vào màn hình máy tính để xem camera ở lớp của bé và cảm giác rằng có thể con đang bị "hành hạ" mỗi khi bé ở một góc khuất camera không quay tới. Khi bé ngồi một mình không chơi với bạn hoặc cô giáo không quan tâm tới bé, bạn sẽ lo lắng rằng bé bị tổn thương tinh thần, lâu ngày dẫn đến "tự kỷ". Đến giờ ăn, bạn sẽ lại ngồi nhớ tới mấy cảnh nhồi nhét ép ăn, tát các con bôm bốp trong một đoạn video quay lén ở một trường mầm non tư thục một dạo xì xèo dậy sóng và cảm thấy sợ hãi cho con mình. Và tất nhiên bạn chỉ muốn lao ngay tới lớp và đón con về nhà, không bao giờ quay lại nơi ấy nữa. Mỗi buổi sáng đưa con tới lớp và mỗi buổi chiều tới đón con thấy con òa khóc, tay ôm lấy mẹ chặt cứng và giọng như có chút tủi hờn... trái tim bạn sẽ trở nên mềm

nhũn và bạn sẽ thấy lòng trào dâng một chút sự xót xa xen lẫn tội lỗi, ân hận và thương xót đứa con bé bỏng bị "bỏ rơi".

Thực ra, tất cả những diễn biến tâm lý này không phải là vô căn cứ. Em bé của bạn trong những ngày đầu tiên đi học thường sẽ không ăn uống được nhiều, có bé còn bỏ ăn, bé cũng không ngủ được giấc sâu, thường ngồi một mình hoặc chơi đùa một mình và tất nhiên sẽ khóc một chút hoặc rất nhiều. Điều này là hoàn toàn bình thường, nó giống như cảm giác ngày đầu tiên bạn đi làm vậy, một môi trường hoàn toàn mới với những con người hoàn toàn xa lạ, lịch sinh hoạt bị xáo trộn và phải tuân theo sự chỉ đạo của các "sếp" đầy uy lực. Bạn sẽ mất bao lâu để thích nghi với công việc mới? 1 tuần, 2 tuần hay 1 tháng? Bé cũng vậy! Bé cần thời gian để làm quen với môi trường mới, với các "đồng nghiệp" mới, với các "sếp" cô giáo và với lịch "làm việc" ăn ngủ chơi học mới. Vì vậy, tốt hơn hết bạn hãy tắt màn hình camera đi, hãy để lại số điện thoại liên lạc của bạn cho cô giáo để nếu có gì "nghiêm trọng", cô sẽ gọi thông báo với bạn, và hãy cho cả bạn và con một khoảng thời gian để thích nghi với sự thay đổi, có thể là 1 tuần, 2 tuần hoặc 1 tháng. Đừng đòi hỏi rằng con sẽ làm quen và vui vẻ ngay từ ngày đầu tiên, điều này là quá sức với một đứa trẻ lần đầu lạc trong một thế giới đầy lạ lẫm, xa vòng tay gia đình.

Sau giờ học và ngày cuối tuần, bạn và gia đình hãy cố gắng dành nhiều thời gian hơn để trò chuyện và chơi với bé. Hãy luôn khích lệ bé, tạo cảm giác vui vẻ cho bé để bé thấy rằng việc đi học không phải là điều kinh khủng mà đơn giản đó là một thói quen hàng ngày.

Thường thì sau 1 - 2 tuần, bé sẽ bắt đầu quen với nề nếp mới và trở nên vui vẻ hơn, tất nhiên một số bé sẽ mất thời gian lâu hơn nhưng thường không quá 1 tháng. Nếu sau 1 tháng đi học bé vẫn khóc nhiều và tâm trạng không ổn định thì bạn hãy xem xét lại liệu bạn đã đủ quan tâm đến bé chưa? Nếu câu trả lời là CÓ thì lúc này bạn nên xem xét thêm về trường lớp và cô giáo của con.

Bạn cũng nên nhớ rằng việc con đi học không phải là giao hoàn toàn trách nhiệm nuôi dạy con cho cô giáo và nhà trường. Thái độ và

cách đối xử, dạy dỗ của bạn ở nhà - ngược lại - lại chính là yếu tố quan trọng quyết định tới kết quả của việc bạn gửi bé đi học. Hãy cố gắng thống nhất cách cư xử và các quy tắc chung giữa ở nhà và ở trường để bé sớm đi vào nề nếp và không có những thái độ tiêu cực. Bạn cũng không nên đặt quá nhiều kỳ vọng hoặc áp lực về sự phát triển của bé lên các cô giáo và nhà trường bởi vô tình chính những áp lực này sẽ đẩy các cô tới việc đối xử không tốt với bé hoặc gây áp lực ngược lại lên các bé. Việc đi học ở lứa tuổi mẫu giáo nên đặt sự vui vẻ và thoải mái cho bé lên ưu tiên hàng đầu, sau đó mới là các kỳ vọng về sự nề nếp, về kiến thức và sự phát triển thể chất. Một khi bé vui vẻ và thoải mái ở trường thì chắc chắn bé sẽ có sự tiến bộ về các điều còn lại mà bạn kỳ vọng. Trái lại, một em bé sợ đi học, sợ cô giáo, buồn bã và lo lắng sẽ không thể phát triển tốt dù có sự cố gắng của các cô và nhà trường tới đâu đi chăng nữa.

2. Chuẩn bị tâm lý cho bé

Lần đầu tiên bé đi học cũng giống như lần đầu tiên bạn đi du lịch nước ngoài vậy. Càng chuẩn bị kỹ lưỡng, tìm hiểu các thông tin một cách chi tiết, đầy đủ thì càng ít bỡ ngỡ, hoang mang, sợ hãi và cuộc hành trình càng có nhiều niềm vui, sự phấn khích và cảm giác khám phá.

Trước khi cho bé đi học một tuần, bạn nên bắt đầu nói chuyện với bé về trường học, cô giáo, bạn bè và các hoạt động ở trường. Bất kể là bạn bắt đầu gửi con tới trường ở thời điểm nào - khi con được vài tháng tuổi hay khi con đã lớn - hãy luôn nói chuyện và chuẩn bị tâm lý trước cho bé. Bé cần được biết mình sẽ đi tới đâu, làm gì, gặp ai và vì sao để không cảm thấy quá hoảng sợ và lo lắng.

Hãy nói cho bé lý do vì sao bé cần phải đến trường và cảm giác khi bé đi học. Hãy nói với bé rằng bạn rất yêu bé và việc gửi bé tới trường không có nghĩa là bạn không còn yêu thương bé. Hãy kể cho bé nghe rằng các cô giáo sẽ yêu thương bé ra sao, tới lớp sẽ có các bạn chơi và sinh hoạt cùng bé vui vẻ thế nào. Nếu có thể bạn hãy đưa bé tới tham quan trường lớp, chơi ở sân trường và gặp mặt các cô giáo, các bạn để chào hỏi trước khi bắt đầu thực sự đưa bé đi học.

Khi nói chuyện với bé, bạn phải luôn tỏ thái độ vui vẻ, hào hứng và chứng tỏ cho bé thấy rằng trường học là một nơi rất vui vẻ với nhiều hoạt động hứng thú và các bạn bè đông vui. Bạn cũng không nên đưa ra các lý do khiến bé cảm thấy việc bé đi học là vì "bất đắc dĩ" hoặc tạo cảm giác rằng bé bị cha mẹ "bỏ rơi", ví dụ như là: ba mẹ quá bận, con quá nghịch ngợm nên phải đi học cho các cô giáo dục, mẹ không thể chịu đựng được con nữa... Dù lý do bạn cho trẻ đi học là gì, hãy nói với con rằng: "Con đã lớn rồi và đã tới lúc phải đi học, bởi vì đến lớp rất vui và con sẽ học được nhiều điều mới lạ". Rõ ràng, một cuộc hành trình lý thú tới lớp học với tư cách "người lớn" sẽ khiến bé cảm thấy hào hứng và vui vẻ hơn là việc bị tống đi học vì quá quậy phá hoặc vì cha mẹ quá bận rộn.

Bạn cũng nên kể cho bé nghe thật nhiều về trường học và các bạn mới mà con sẽ gặp. Bạn có thể mua một vài cuốn truyện nói về việc các bạn Thỏ, bạn Gấu đi đến lớp, hoặc tự bạn nghĩ ra các câu chuyện về nơi con sắp đi học. Bạn có thể miêu tả cho bé biết ở trường có những gì, bé sẽ được chơi gì, học gì v.v... và luôn nhớ hãy tỏ ra thật vui vẻ và háo hức như thể chính bạn sẽ được đi học vậy.

Những ngày đầu tiên cho bé tới trường, nếu trường cho phép và bạn không quá bận rộn thì bạn nên ở lại lớp cùng bé học nửa buổi, sau đó đưa bé về nhà, dần dần bạn cho bé ở lại một mình nửa buổi và cuối cùng là cho bé ở lại nguyên ngày. Việc này giúp bé làm quen từ từ với việc tới trường và gặp những người bạn mới.

Buổi sáng trước khi đi học, bạn nên thông báo cho bé biết là bố mẹ sẽ đưa bé đến lớp học và bé sẽ được vui chơi với các bạn và có các cô giáo chăm sóc bé. Trước khi bạn rời đi, bạn nên ôm hôn bé và nói "con là một em bé ngoan, con sẽ chơi ở lớp rất vui phải không, chiều mẹ sẽ đón con về sớm" và sau đó chào tạm biệt bé rồi ra về dứt khoát.

Buổi chiều, hãy cố gắng thu xếp tới đón bé sớm một chút và trò chuyện với cô giáo để biết thêm về tình hình của bé cũng như các hoạt động của bé trong ngày. Nếu có thể hãy hỏi cô giáo về các bạn trong lớp của bé. Trao đổi với cô giáo mỗi ngày cũng khiến các

cô cảm thấy bạn quan tâm tới trẻ và các hoạt động ở trường, vì vậy các cô sẽ chú tâm hơn trong việc chăm sóc bé.

Khi về nhà, dù đó có là một ngày rất tệ đối với bạn hoặc với bé thì bạn cũng nên gác những việc không vui lại và tận hưởng những giây phút vui chơi, trò chuyện cùng bé. Bé đã xa bạn suốt cả ngày, có thể bé đã buồn hoặc khóc rất nhiều, có thể bạn đã có nhiều rắc rối trong công việc, nhưng bạn sẽ không muốn vài tiếng ít ỏi buổi tối với bé cũng trở nên ảm đạm phải không? Hãy kể cho bé nghe hôm nay bạn đã làm gì, đã vui ra sao (dù thực tế có thể bạn không vui đến thế), mọi người trong nhà đã làm những gì... Điều này sẽ khiến bé hiểu được rằng mọi người đều có công việc khi bé đi học, và việc bé đi học cũng là một công việc hàng ngày của bé. Hơn nữa, việc kể cho bé nghe bạn và mọi người đã làm gì trong ngày giúp bé cảm thấy không còn thắc mắc và có cảm giác bị bỏ rơi ở lớp nữa.

Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, bạn nên để bé cùng chuẩn bị đồ dùng cho ngày hôm sau tới lớp, dặn con đi ngủ sớm để mai còn đi học, tới trường gặp các bạn, các cô và vui chơi. Hãy cùng trò chuyện với con về buổi học ngày hôm đó. Đây là lúc bạn sử dụng đến những thông tin có được khi nói chuyện với cô giáo lúc chiều. Dù bé còn nhỏ hay đã lớn, bạn hãy cùng bé nói chuyện về một ngày của bé ở lớp. Nếu bé của bạn còn nhỏ chưa biết nói, bạn có thể là người kể lại chuyện cho con nghe thông qua các câu hỏi và tự trả lời, như là "hôm nay ở lớp con được học vẽ ông mặt trời vui lắm phải không? Ông mặt trời hình gì nhỉ? Hình tròn à? Cô dạy con vẽ thế nào? Các bạn vẽ có đẹp không? Học vẽ thật là vui nhỉ!". Hãy tránh hỏi con các câu hỏi dạng lựa chọn Có/Không và có ý dò xét: "Con có vui/buồn không? Con có bị cô đánh/mắng không? Các bạn có đánh con không?...", khi đặt những câu hỏi dạng này, vô tình bạn đang tạo cho con suy nghĩ và nghi ngờ về việc đi học sẽ bị cô giáo đánh/mắng, bị các bạn bắt nạt, không vui... và tạo cho bé những suy nghĩ tiêu cực. Hãy nhớ, luôn luôn nói với bé rằng ĐI HỌC THẬT LÀ VUI.

3. Chuẩn bị đồ dùng mang đi học



❒ Quâ`n áo tùy theo mùa (3 - 4 bộ, có thể mang nhiê`u hơn nê´u bé đang tập ngô`i bô).

❒ Tâ´t + khăn, mũ (vào mùa đông).

❒ Bỉm (4 - 5 cái nê´u chưa cai bỉm, 1 - 2 cái nê´u đang tập cai).

❒ Sữa bột, bình sữa hoặc sữa tươi.

❒ Nước muô´i sinh lý.

❒ Có thể mang gâ´u bông hoặc đô` vật bé yêu thích.

❒ Túi đựng đô` bẩn cho bé hàng ngày.

Lưu ý: Quâ`n áo, ba lô phải đê` tên rõ ràng. Ưu tiên các loại quâ`n áo đơn giản, thâ´m hút mô` hôi.

Nê´u ba lô quá nặng so với bé, chuẩn bị thêm một ba lô nhỏ để bé đeo giúp bé có thói quen tự mang đô` khi tới trường.

Chương 9
Bé đi du lịch



I. Sức khỏe

Sức khỏe là vấn đề các bậc phụ huynh lo lắng nhất khi cho con đi du lich, đặc biệt với các em dưới 1 tuổi. Thật ra đây là vấn đề khá nhạy cảm, không ai dám đưa ra một cơ sở khoa học nào đảm bảo rằng con bạn đi du lịch sẽ không bị ốm hoặc có cách để con không bị ốm. Tuy nhiên, nếu cứ lo sợ thì đến bao giờ bạn mới có thể cùng con đi chơi, khả năng con bị bệnh ở khắp mọi nơi, kể cả khi bạn ở nhà, giữ con như giữ vàng thì con cũng vẫn có thể bị bệnh cơ mà?

Vậy thì hãy:

✿ Đảm bảo trước khi đi du lịch ít nhất 5 ngày con khỏe mạnh. Nhà bạn Sâu đã từng liều cho con đi du lịch khi con vừa mới hết ốm và kết quả là bạn tuy không bị bệnh thêm nhưng dư âm của trận ốm cũng làm con khó chịu trong người, lại thay đổi môi trường, áp lực khi đi máy bay nên quấy khóc và không hào hứng chơi như những lần trước.

✿ Với bé dưới 12 tháng hãy chọn đi những địa điểm du lịch gần bệnh viện.

✿ Mang đầy đủ các loại thuốc dự phòng các bệnh cơ bản. Dù hiệu thuốc có thể có rất nhiều ở nơi bạn đi tới, nhưng nếu con ốm giữa đêm thì cũng khó mà đi mua. Chuẩn bị kiến thức tốt về sơ cấp cứu tình huống khẩn cấp và các bệnh thông thường (cái này cực kỳ quan trọng, dù mẹ không đi du lịch nhưng cũng cần phải học).

✿ Khi chọn khách sạn, hãy chú ý tìm hiểu những địa điểm thuận tiện cho việc di chuyển đến bệnh viện trong tình huống khẩn cấp. Khách sạn sạch sẽ, không ẩm thấp.

✿ Nếu đi biển, hãy nhớ mang kem chống nắng cho con. Nếu cho con xuống tắm hãy chú ý tới nhiệt độ nước, tránh cho con tắm khi ánh nắng mặt trời yếu, không ngâm mình quá lâu nếu nước quá lạnh. Khi lên bờ cần ủ ấm và thay đồ cho con trong chỗ kín gió, tránh để con ngấm nước lâu.

✿ Tìm hiểu thời tiê´t những nơi mình sẽ đê´n để mang quâ`n áo phù hợp cho con.

✿ Tiê`n - trong trường hợp bâ´t khả kháng con câ`n phải lưu lại bệnh viện.

II. PHƯƠNG TIỆN ĐI LẠI

1. Giúp bé tránh bị ù tai khi đi máy bay

Các mẹ thường rất quan tâm đến vấn đề ù tai và thường được khuyên là cho con bú/ uống nước/ mút tay/ mút ti giả và che tai con khi máy bay cất và hạ cánh. Các cách này đều đúng cả.

2. Giúp bé không bị buồn chán khi đi máy bay

Việc con bị ù tai tưởng là việc nan giải hóa ra lại đơn giản đúng không các mẹ, nhưng mà việc làm thế nào để con không khó chịu vì ngồi quá lâu trên máy bay mới là một vấn đề đau đầu!

7 tháng tuổi, bạn Sâu đi Nha Trang, vì còn quá nhỏ nên chưa chơi được gì mấy, lúc ở sân bay bạn không được hoạt động gì lại vừa ngủ dậy nên lên máy bay chẳng ngủ được, chỉ thức và gào vì khó chịu. Lý do là bạn muốn bò, muốn chơi mà không được, bố mẹ mang cho bạn đồ chơi nhưng chơi một tí là chán vì bạn không được vận động. Nên kinh nghiệm dành cho những gia đình có con chưa biết đi là hãy căn giờ bay vào giờ con ngủ giấc ngày hoặc đêm (nếu bay 10 tiếng trở lên) mà đặt vé, hoặc tìm hiểu thật nhiều trò tiêu khiển mới lạ cho bé trong thời gian đi máy bay giúp bé đỡ khó chịu.

Rút kinh nghiệm lần đi chơi sau, vì bạn đã biết đi, mẹ cho bạn ra sân bay từ sớm, chạy nhảy chán chê la hét cười đùa inh ỏi ở sân bay, lên máy bay dù không trùng giờ ngủ thì bạn vẫn ngủ tít thò lò từ lúc lên đến lúc xuống.

Nhưng mà... người tính không bằng trời tính, cũng có lần dù nghịch vô cùng ở sân bay nhưng lên máy bay bạn vẫn không chịu ngủ mà ngồi chơi, may mắn là mẹ đã chuẩn bị sẵn một số trò chơi cho bạn rồi nên dù cũng có lúc bạn đòi đi xuống để "tập thể dục" nhưng đa số thời gian kết thúc êm đẹp.

Các trò chơi giúp trẻ bận rộn khi đi máy bay, đi tàu, xe sẽ được đề cập đến trong mục sau.

Một lý do khiến bé khó chịu khi ở trên máy bay có thể là do nhiệt độ, có thể nóng hoặc lạnh quá so với bé.

Kinh nghiệm cho con đi máy bay của mẹ Bubu Hương "Nhím đi máy bay 2 lần, 1 lần hồi 4 tháng và 1 lần hồi 14 tháng, đều rất vui vẻ thoải mái không vấn đề gì. Có 2 cách:

1. Là để bé đói và buồn ngủ khi lên máy bay. Tức là mẹ điều chỉnh giờ ăn ngủ trước đó làm sao đấy để tới lúc lên máy bay là bé đói + buồn ngủ, lúc này thì chờ tới lúc chuẩn bị cất cánh là bắt đầu cho bé bú + ngủ là đẹp nhất. Tốt nhất là cho bé chạy chơi trong sân bay lúc ngồi phòng chờ ấy ạ, chạy nhiều mệt lên máy bay ngủ, thế là xong.

2. Nhiều khi người tính không bằng trời tính. Gặp phải siêu quậy như Nhím thì bạn ăn xong không ngủ. Khi máy bay cất cánh, mẹ ôm bé trong lòng (Nhím còn quậy không chịu đeo dây bảo hiểm cơ) và làm động tác, tiếng động kiểu như đi xe máy ấy. Mẹ ôm Nhím xong bảo máy bay chạy nè Nhím, rừm rừm rừm... Lúc máy bay cất cánh thì mẹ ôm bé ngả lưng ra xong bảo "Bay lên nào", coi như là một trò chơi ấy, hai mẹ con chơi với nhau là bé thích lắm, chả thấy ù tai nữa. Ngoài ra có thể cho con coi báo trên máy bay, rồi cho nghịch cái điều khiển màn hình, tắt bật đèn đọc sách trên trần, nói chung là bày trò cho bé quên đi. Lúc hạ cánh thì mẹ lấy 2 ngón tay ấn 2 cái vành tai vào lỗ tai rồi bỏ ra ngay, miệng nói "Òa"... bé tưởng là mẹ trêu, thích lắm. Như thế vừa làm bé đỡ bị ù tai mà bé cũng quên đi nữa. Tùy cơ ứng biến các mẹ ạ.

Những cách hiệu quả nhất tránh bị ù tai là cho bé ngủ, trêu cho bé cười, cho uống nước/sữa. Nếu đi có 2 - 3 người lớn thì lúc máy bay ổn định rồi mẹ giở cái tay vịn ở giữa ghế lên cho thoải mái, để bé bò qua bò lại."

3. Các trò chơi cho bé trên máy bay, ô tô, tàu hỏa...

✿ Các trò chơi âm thanh: Tiếng máy bay brum brum khi máy bay cất/hạ cánh - tiếng gió ù ù ù... kèm theo câu chuyện vui nhộn (nếu mẹ có thể nghĩ ra). Với các em bé mẹ có thể mang theo xúc xắc, trống bỏi.

✿ Các trò chơi dân gian: Chi chi chành chành, nu na nu nống, kéo cưa lừa xẻ, ú òa.

✿ Các trò chơi tận dụng đồ có sẵn trên máy bay: Túi nôn có thể làm thành cái loa, gấp giấy, xé giấy (mẹ nhớ thu gọn lại sau khi chơi nha) - các sách báo trên máy bay để bé chỉ trỏ hình - nút tắt bật đèn - bàn ăn trên máy bay chơi trò gập ra gập vào, chỉ cho bé xem khung cảnh ngoài máy bay, có thể cùng bé tưởng tượng hình dạng các đám mây...

✿ Mẹ mát xa cho bé.

✿ Hát các bài hát thiếu nhi cho bé hoặc cùng nhau, đọc thơ, kể chuyện. Mẹ hãy mang sẵn ít nhất hai cuốn sách/truyện tranh nhiều hình ảnh hấp dẫn: Một cuốn sách bé thích nhất và một cuốn mới tinh để bé nghiên cứu. Hoặc dùng rối tay để kể chuyện cho bé.

✿ Sách tô màu, giấy trắng, bút màu.

✿ Đất nặn và 1 - 2 cái khuôn, chỉ cần mang 1 màu hoặc mỗi màu một ít thôi là được.

✿ Chơi trò dán hình (sticker) lên ghế, tay bố mẹ hoặc dán vào 1 tờ giấy.

✿ Trò chơi xâu hạt (dành cho bé 1 tuổi trở lên).

✿ Trò chơi xếp hình, ghép hình không cần mang cả bộ, chỉ cần vài cái là đủ vì trẻ rất nhanh chán.

✿ Một vài lọ nhỏ có nắp với các kích cỡ khác nhau, ống hút để bé chơi trò vặn mở nắp, xếp chồng, cho ống hút vào lọ.

✿ Ô tô nhỏ xíu có thể lên dây cót, hoặc các con vật nhỏ có thể phát ra tiếng/chuyển động. Thú bông và đồ chơi yêu thích của bé.

✿ Đồ ăn vặt.

✿ Ipad hoặc điện thoại, cho bé xem video trong vòng khoảng 10 - 15 phút, chơi trò chơi đoán người qua ảnh, chơi trò chơi với mèo giả tiếng người.

✿ Với những chuyến bay dài, nếu buồn ngủ cha mẹ có thể ngủ và để con luyện tập thời gian chơi độc lập bằng sự sáng tạo trò chơi của riêng bé.

4. Kinh nghiệm xử lý khi bé bị mệt mỏi sau chuyến bay xa

Là thành viên của một gia đình ham "phượt", chân ưa chạy hơn đi bộ, việc có con không ngăn trở những chuyến du lịch dài của gia đình tôi. Hơn nữa, hoàn cảnh gia đình đi tha hương, mỗi bên nội ngoại cách nhau 7 - 8 múi giờ, gia đình lại ở một múi giờ hoàn toàn khác, nên dù đi thăm ông bà nội ngoại hay đi du lịch, gia đình "phượt" đều gặp phải trở ngại của lệch múi giờ.

Xử lí lệch múi giờ rất khó, đòi khỏi sự kiên nhẫn và khôn khéo không khác gì việc dạy ăn ngủ cho các con. Việc này đòi hỏi các cha mẹ dành thời gian tìm hiểu nhiều hơn về an toàn ngủ, về kĩ năng cho ăn ngủ trên chuyến bay từ điểm đi đến điểm đến, xác định lệch múi giờ ngược hay lệch múi giờ xuôi và từ đó có phương án điều chỉnh cho con. Đương nhiên, đi sẽ bị lệch múi giờ khi đi, về lại lệch múi giờ khi về, vì thế các cha mẹ "phượt" còn phải nghiên cứu thêm về khoảng thời gian trụ tại một múi giờ nào đó đủ dài để con điều chỉnh và ngủ đủ trước khi bay tiếp đến chân trời mới. Bởi con khỏe con ngoan thì việc du lịch - du hí mới đạt được thành công.

Nhiều người cho rằng, cần điều chỉnh cho trẻ trước chuyến du lịch 1 - 2 ngày, theo tôi đấy là điều hoàn toàn không cần thiết. Tuy nhiên, việc đặt vé để thời gian bay rơi vào ban đêm sẽ giúp cho phụ huynh đỡ vất rất nhiều trong thời gian bay. Những ngày ở điểm đi con vẫn được sinh hoạt như bình thường, chú trọng cho con ngủ đủ để có sức thực hiện chuyến đi dài.

Thời điểm đi, cha mẹ nghiên cứu thời điểm cất cánh, trừ đi 3 - 4 giờ cho con ăn một bữa. Sau đó cố gắng trong thời gian 3 – 4 giờ trước khi đi cho con uống nước để đến đúng thời điểm cất cánh, con đủ đói để muốn bú mẹ/bú bình. Khi cất cánh là khi cơ trưởng sẽ yêu cầu TẤT CẢ mọi người cài dây an toàn. Các em nhỏ thường sẽ quẫy và khóc rất nhiều nếu bị bó buộc vào cái dây trên lòng mẹ/cha. Khi cất cánh, đó là khi mẹ cho con bình sữa/ti mẹ với hai tác dụng cực lớn: việc con mút + nuốt làm giảm áp lực tai khi máy bay thay đổi độ cao nên con không đau tai và hơn nữa lúc này con sẽ nằm trên người mẹ để bú, do đó sẽ không quẫy đạp khỏi dây an toàn, không gào khóc từ ngay khi mở đầu cuộc hành trình. (Bạn nhớ, có nhiều chuyến bay phải chờ cất cánh rất lâu ở đường băng, lúc nào nghe thấy máy bay chạy cất cánh hẵng cho con ti, bởi cho ti sớm quá máy bay chưa bay con đã uống xong rồi thì việc lên kế hoạch sẽ đổ bể hết). Sau bình sữa đầy và sự rung lắc của đường băng, hy vọng con sẽ đi vào giấc ngủ.

Cha mẹ áp dụng tương tự với việc thay đổi độ cao khi hạ cánh, để con nằm im và tránh bị đau tai. Trong trường hợp con không hợp tác uống sữa, cha mẹ có thể cho con dùng ti giả.

Khi đến điểm đến, tức là ở một múi giờ hoàn toàn khác, con sẽ theo nhịp sinh học mà sinh hoạt theo múi giờ từ ở nhà, giờ cha mẹ phải làm sao?

Những cách làm dịu nhẹ tác dụng của lệch múi giờ:

Khi đến múi giờ mới, cha mẹ cho con ra ánh sáng mặt trời tự nhiên càng nhiều càng tốt. (Nhớ bôi kem chống nắng cho bé). Ánh sáng mặt trời tự nhiên là liều thuốc hiệu nghiệm nhất để

điều chỉnh đồng hồ sinh học của con người, điều này đúng cả với người lớn và trẻ em.

Nếu cha mẹ đi du lịch ở nơi chỉ lệch dưới 3 múi giờ thì không cần điều chỉnh gì cả, cho con sinh hoạt như lịch ở nhà, căn thời gian thức và thời gian ngủ qua đêm như ngày thường, con sẽ ngủ muộn đi một chút và dậy muộn thêm một chút. Với những trường hợp nếu giờ ngủ ở nhà áp theo lịch tại điểm đến sớm hơn 5 tiếng thì bạn có thể đặt 5h30 là thời điểm đi ngủ đêm sớm nhất tại điểm đang đi du lịch.

Nếu cha mẹ đi du lịch nơi lệch trên 3 múi giờ thì cần điều chỉnh từ từ mỗi ngày lùi sớm/hoặc muộn (tùy theo nơi du lịch là ngược hay xuôi chiều kim đồng hồ) đi so với giờ đi ngủ chừng 30 phút. Việc con dậy đêm đòi ăn mặc dù đã ngủ qua đêm từ rất lâu rồi, cha mẹ không nên quá lo lắng (vì bé vẫn có nhịp sinh học từ bên trong theo múi giờ cũ), hãy đáp ứng nhu cầu của con. Bé có thể chơi và tự ngủ lại nhưng tuyệt đối cha mẹ không nên kích động chơi và nói chuyện với con vào ban đêm, hãy để con tự điều chỉnh. Thông thường, nếu bạn du lịch đến nơi cách nơi ở cũ 5 múi giờ thì trẻ sẽ mất 5 hôm thức đêm để tự điều chỉnh về múi giờ mới và ổn định nếp sinh hoạt trước khi đi du lịch. Biết được điều này để cha mẹ xác định cho những di chuyển nội vùng (cùng một múi giờ) khi đi phượt mà không làm con quá mệt.

Nếu bạn du lịch ngược hướng mặt trời, từ Đông sang Tây, bé sẽ buồn ngủ từ đầu giờ chiều tại điểm đến, cố gắng duy trì nếp sinh hoạt là không cho bé ngủ ngày quá 2h mỗi giấc và không đi ngủ muộn quá lúc 4h30 chiều. Đêm con sẽ dậy ăn và chơi nói chuyện, lúc này bạn nên duy trì môi trường ngủ: phòng tối và tĩnh lặng.

Nếu bạn du lịch ngược lại, từ Tây sang Đông, bạn có thể cho bé ngủ muộn so với thời gian thường bé ngủ ở nhà, đêm bé có thể dậy 1 lần đòi ăn, bạn cho ăn và duy trì môi trường ngủ. Thường sau số ngày bằng số múi giờ chênh lệch, con sẽ không dậy nữa và bạn có thể dần điều chỉnh về mức giờ ngủ sớm hàng ngày khi con còn ở nhà.

Chúc các bạn những chuyến đi an toàn.

5. Chuẩn bị hành lý cho bé khi đi du lịch

Nê´u gia đình bạn đi máy bay, bạn câ`n mua thêm ít nhâ´t 10 kg hành lý khi bay các hãng hàng không giá rẻ như Vietjet Air, Air Asia, Jet Star... - Các hãng khác đã có kèm 10 - 20 kg trong vé rô`i. Nê´u đi tàu, hạn chê´ sô´ lượng túi lỉnh kỉnh, tô´t nhâ´t là mang 1 vali (vali kéo được) để khoang trên và 1 - 2 túi hoặc ba lô nhỏ để ở ghê´ hoặc giường. Chọn khoang câ´m hút thuô´c, nên mua riêng 1 ghê´/giường cho bé dù bé còn nhỏ. Nê´u có điê`u kiện thì bạn nên mua phòng có hai giường thôi. Nê´u đi ô tô khách, tránh mang những thực phẩm có nguy cơ bị hỏng hoặc không chịu được sự va đập. Ô tô hiện nay đa sô´ đê`u để hành lý ở khoang phụ nên bạn cũng không câ`n vướng bận hành lý lă´m, chỉ câ`n nhớ mang theo túi/ba lô có đâ`y đủ dụng cụ câ`n thiê´t bên người. Bạn cũng nên mua riêng 1 ghê´/giường cho bé. Đê´n sớm để chọn chỗ hoặc chọn trước với nhân viên. Nê´u đi xe giường nă`m tuyệt đô´i không cho con nă`m ở tâ`ng trên, tô´t nhâ´t là chọn hàng cuô´i cùng vì thường hàng cuô´i sẽ được ba giường nă`m cạnh nhau.

6. Danh sách cần chuẩn bị

Thuô´c: QUAN TRỌNG NHÂ´T

❒ Thuô´c hạ sô´t dạng cô´m và dạng đặt hậu môn (loại đặt hậu môn chỉ câ`n mua 1 - 2 viên để đê` phòng, còn đâu đê´n nơi thì đi mua ngay lập tức vì câ`n bảo quản tủ lạnh)

❒ Oresol: Bù điện giải

❒ Nước muô´i sinh lý

❒ Bộ xử lý vê´t thương: Bông - gạc - băng cá nhân - các loại kem/thuô´c bôi sát trùng (cô`n, oxy già, betadine...) - thuô´c bỏng - găng tay y tê´. Nê´u có điê`u kiện, hay mua hẳn một bộ sơ câ´p cứu mini chuyên dùng cho đi du lịch, nó sẽ bao gô`m tâ´t cả những thứ bạn câ`n

❒ Men vi sinh

❒ Dầu tràm hoặc dầu khuynh diệp

❒ Cặp nhiệt độ

❒ Kem/Xịt chống muỗi và kem trị côn trùng cắn

❒ Thuốc trị bỏng

❒ Dung dịch rửa tay khô

❒ Siro ho

❒ Kem trị hăm

Bạn Sâu còn cần mang theo hút mũi, nước muối biển xịt và thuốc nhỏ mũi nữa.

Vật dụng cá nhân

❒ Nếu bạn cho con đi biển hoặc đến những khu vực có thời tiết nắng nóng: KEM CHỐNG NẮNG loại dành cho trẻ em.

❒ Bỉm (với những bé chưa cai bỉm), nếu tới những thành phố lớn thì bạn chỉ cần mang độ 5 - 7 cái để đỡ tốn diện tích, sau đó đến nơi mua thêm. Nếu bỉm của con thuộc loại khó mua, hoặc bạn nghĩ việc mua bỉm ở nơi bạn đến là khó khăn hãy tính số bỉm con bạn đang dùng trong 1 ngày cộng thêm 3 - 4 cái. Mở bọc bỉm ra và cuộn tròn từng cái bỉm lại sẽ tiết kiệm diện tích hơn.

❒ Giấy ướt và giấy khô.

❒ Sữa tắm + kem hăm + bàn chải + kem đánh răng + xà phòng giặt cho bé (các loại chất lỏng nên chiết ra lọ nhỏ hơn).

❒ Bát, thìa dành cho bé. Bình nước cho những bé biết hút ông hút, các bé đã ăn dặm trở lên.

❒ Địu và xe đẩy. Tùy thuộc vào nơi bạn đến và phương tiện bạn dùng chủ yếu khi đi lại tại nơi đó để quyết định phù hợp. Nếu bạn đi taxi là chủ yếu, hãy dùng xe đẩy. Nếu gia đình bạn thuê xe máy, đi bộ và đi tàu điện ngầm, địu là phương án tiện lợi hơn cả.

❒ Quần áo: Mang đồ phù hợp với thời tiết của nơi bạn đến, nếu bạn đi biển hãy chú ý mang theo một áo khoác mỏng vừa có tác dụng chống nóng cho con ban ngày vừa để phòng lạnh cho con vào buổi tối.

Số lượng quần áo phụ thuộc vào: số ngày bạn đi + tháng tuổi + độ nghịch ngợm của bé + độ chăm chỉ của mẹ. Các bé nhỏ ít lê la hoặc ngịch nước hoặc những bé ít ra mồ hôi thì sẽ cần mang ít quần áo hơn. Vì khách sạn thường không có nước giặt dành riêng cho quần áo của em bé, vì thế nếu bạn có thể giặt quần áo cho con mỗi ngày thì chỉ cần mang vừa phải, nếu không thì hãy mang nhiều quần áo cho con. *Mẹ* yên tâm quần áo các bé rất nhẹ và gọn, nên để được rất nhiều. Một mẹo rất hay để tiết kiệm thời gian chọn đồ cho các mẹ, đó là các mẹ hãy cuộn quần áo của bé lại và cho vào túi ziplock[1] (giả sử đi 5 ngày), mỗi túi 3 - 4 bộ, có ghi chú từng ngày vào, vậy là khi đến nơi, mỗi ngày bạn chỉ cần lấy ra 1 túi để sử dụng là xong, không hề mất công soạn đồ. Đồ bẩn, đồ sạch sau đó cũng hãy phân loại vào túi và ghi chú.

Các phụ kiện đi kèm

❒ Khẩu trang (2 chiếc)

❒ Mũ (2 chiếc)

❒ Kính

❒ Giày/dép (mang dư một đôi)

❒ Tất + găng tay (nếu trời lạnh)

❒ Áo bơi (2 - 3 cái, những bé chưa bỏ bỉm cần nhiều hơn), phao bơi (loại phao tay)

❒ Ba lô nhỏ cho bé (để thực hành tự lập)

❒ Quâ`n chip (với những bé lớn, sô´ lượng = sô´ ngày đi, thêm hai hoặc ba chiê´c)

❒ Khăn quàng cổ (vài cái).

❒ Yê´m ăn.

❒ Ô và áo mưa: Để che khi trời nă´ng hoặc mặc khi mưa (với các bé lớn).

❒ Các loại khăn: Khăn sữa (tùy thuộc nhu câ`u sử dụng của bé + sô´ ngày đi) + khăn xô (lau người cho bé mang độ 2 - 3 cái rô`i giặt là vừa) + khăn choàng tă´m nê´u đi biển hoặc không muô´n dùng khăn của khách sạn: 2 - 3 cái.

❒ Túi ziplock, túi nilon để đựng đô` bẩn hoặc rác.

Thức ăn

Với những bé 0 - 7 tháng và bú mẹ hoàn toàn: Không câ`n chuẩn bị gì hê´t (thê´ nên sau này mới vỡ lẽ trái ngược với truyê`n thuyê´t trẻ dưới 1 tuổi đi du lịch râ´t phiê`n phức, hóa ra cho con đi du lịch tâ`m này là ba mẹ nhàn hạ nhâ´t).

Với những bé 0 - 7 tháng bú bình: Sữa công thức + bình sữa (nên mang thêm 1 - 2 cái) + nước tiệt trùng + cọ rửa bình sữa + bình ủ nước nóng mini (để pha sữa) - bạn có thể tiê´t kiệm thời gian bă`ng cách chia sữa sẵn ở nhà. Nê´u bạn cho con bú mẹ vă´t ra bình thì mang thêm: Máy hút sữa + Túi trữ sữa.

Với bé 6 - 9 tháng đã ăn dặm: Tùy quan điểm mỗi mẹ. Bản thân tôi nghĩ đi du lịch là tạo sự thoải mái cho cả gia đình nên không muô´n để sự ám ảnh của ăn dặm làm hỏng chuyê´n đi. Tôi cũng coi ăn dặm dưới 1 tuổi chỉ vui là chính, sữa mới là quan trọng nhâ´t nên đi du lịch mâ´y ngày nghỉ ăn dặm cũng chả sao. Nê´u mẹ nào con quá háu

ăn sợ con đói thì có thể mang theo các loại thức ăn đóng lọ, các loại cháo ăn liê`n dành cho bé, đảm bảo an toàn cho đỡ lích kích.

Với các bé ăn dặm theo BLW từ 9 tháng trở đi: Ba mẹ ăn gì con ăn nâ´y.

Với các bé trên 1 tuổi: 1 - 2 lô´c sữa tươi tiệt trùng. Cháo, đô` ăn đóng lọ nê´u bé không theo BLW.

Có thể mang theo một ít hoa quả.

Đô` chơi

❒ Một đô` chơi, đô` vật bâ´t ly thân của bé, thứ này sẽ giúp bé cảm thâ´y an toàn khi làm quen với môi trường mới.

❒ Một món đô` chơi mới, nhỏ nhỏ xinh xinh thôi, có cũng được không có thì tự chê´. Ví dụ ô tô đô` chơi chẳng hạn.

❒ Sách vải/ sách có hình/ truyện tranh: Một quyển bé ưa thích và một quyển sách mới tinh.

❒ Bút sáp/dạ, tranh để tô màu.

❒ Tranh dán.

❒ Xê´p hình, ghép hình nhỏ.

❒ Bộ xâu chuỗi.

❒ Bộ đô` chơi xúc cát (nê´u bé đi biển)

Giâ´y tờ câ`n thiê´t

❒ Bản sao giâ´y khai sinh của con, có công chứng (2 bản, để vào hai nơi khác nhau đê` phòng bị mâ´t).

❒ Vé máy bay của con (nê´u con có vé riêng).

❒ Hộ chiếu của con (nếu đi du lịch ngoài nước).

❒ Thẻ bảo hiểm của con (nếu có).

❒ Một tờ giấy ghi tên con - tên bố mẹ và số điện thoại của bố mẹ, để trong balo hoặc túi quần/túi áo của con hoặc đeo vào cổ con.

7. Trong chuyến đi

Để giúp con không bị nôn, tránh cho con ăn quá nhiều và quá sát thời gian đi máy bay, tàu, xe.

Lệch nhịp sinh hoạt: Nhịp sinh hoạt cố định của bé sẽ bị lệch là điều hiển nhiên khi đi du lịch. Việc này sẽ kéo theo 2 vấn đề là con thiếu ngủ và mải chơi nên ăn ít đi và có thể sẽ quấy hoặc mải chơi quá quên cả quấy.

Giải pháp rất đơn giản: Tận dụng tối đa thời gian di chuyển để cho con ngủ. Cho ăn theo nhu cầu. Khi con ngủ đủ, năng lượng được hồi phục nhanh chóng, con sẽ đỡ mệt và bớt quấy hơn. Khi di chuyển trên các loại phương tiện giao thông như ô tô, xe máy, trẻ em rất dễ được ru ngủ nên bạn chỉ cần làm cho ô tô tối đi, bật tiếng ồn trắng và không nói chuyện, với những bé khó hoặc chưa biết tự ngủ, mẹ có thể vỗ để bé ngủ dễ hơn. Đi xe máy thì càng đơn giản, mẹ chỉ cần đội mũ để bé không bị chói mắt là bé có thể ngủ ngon lành. Đó là giờ ngủ ngày, giờ ngủ đêm thì hãy để con ngủ, đừng bắt con đi chơi đêm với ba mẹ nha. Nếu bé được ngủ đêm đúng như giờ ở nhà thì tốt nhất, nếu không thì hãy chỉ nên xê dịch trong khoảng 30 phút đến 1 tiếng mà thôi.

Cho trẻ ăn theo nhu cầu, tốt nhất là cho trẻ chạy chơi khám phá nhiều khắc sẽ đói và đòi ăn thôi. Trong thời gian đi du lịch, nếu bé không ăn TUYỆT ĐỐI KHÔNG ÉP BÉ (chả đi du lịch cũng không nên ép í), nên để khoảng thời gian này là thời gian thư giãn chứ không phải thời gian đong đếm lượng ăn của con. Tuy nhiên hãy cho con uống thật nhiều nước.

Đối với những bé nhạy cảm, khi đến một nơi xa lạ có thể cũng khiến bé khó chịu. Vậy tốt nhất, bố mẹ nên thông báo việc được đi chơi với con từ mấy ngày trước, có thể nói về nơi sắp đến, kèm ảnh thì càng tốt. Mang theo những đồ vật thân thiết với bé để bé có cảm giác an toàn. Chọn những khách sạn có không gian vui chơi thoải mái để bé có cơ hội khám phá thì sẽ làm quen nhanh hơn.

Nghiên cứu kĩ lịch trình để đưa ra những lựa chọn phù hợp với sức khỏe và tinh thần của bé.

Với các bé lớn: Dạy bé quy tắc an toàn trên máy bay, tàu xe... để đảm bảo an toàn cho trẻ.

Luôn luôn để mắt đến bé.

8. Cho con trải nghiệm

Khi có con đi cùng, bạn sẽ không thể vui chơi thỏa thích giống như lúc trước. Sẽ có những hạn chế nhất định như khó có thể thoải mái tham gia các trò chơi cảm giác mạnh, khó có thể thỏa sức đi phượt những vùng cao núi non hiểm trở nếu con còn quá nhỏ hay thảnh thơi ngắm đường phố và ăn vặt đủ món. Vậy thì lập kế hoạch để con và bố mẹ cùng nhau trải nghiệm theo một cách khác thì sao nhỉ? Con thì được khám phá, bố mẹ thì được vui chơi theo phong cách mới, cả nhà dành thời gian chất lượng cho nhau, quá tuyệt vời phải không ạ!

Đừng bế hay cho con ngồi xe đẩy, xe ô tô quá nhiều. Hãy cho con tự cảm nhận cái nắng, cái gió, cái lạnh của nơi con đến. Nhìn ngắm cảnh vật bằng chính những bước chân của mình. Khi các con được tự bò, tự đi thì các con cũng sẽ tự khám phá theo cách của mình. Dừng lại ngắm bông hoa, sờ viên đá, xem con kiến đang bò, đi trên gờ đá sẽ khiến con rất thích thú. Hoặc để con tự bò trên bãi cát, chắc chắn là một hoạt động tuyệt vời để rèn luyện cảm giác.

Chỉ cho con thật nhiều thứ trên đường đi, kể cho con nghe về sự tích các danh thắng, về màu sắc, hình dáng của biển, của núi, của hồ, của các công trình kiến trúc. Mở rộng tầm mắt cho con càng

nhiều càng tốt với những phương tiện mà ở thành phố không có, cho con đi cano, đi khinh khí cầu, đi cáp treo, đi thuyền trên sông hay đi tàu điện ngầm khi đi nước ngoài... (Với những bé còn quá nhỏ, hãy hỏi về độ tuổi bé được đi những phương tiện này trước khi cho con tham gia).

Cho con được sờ và cảm nhận. Điều tuyệt vời nhất khi đi du lịch đó là dược hòa mình vào với thiên nhiên vì thế hãy tận dụng lợi thế đó càng nhiều càng tốt, đừng suốt ngày chỉ cho con đóng đô ở khách sạn hay khu nghỉ dưỡng sang trọng hay các trung tâm thương mại để mua sắm mà hãy cho con hòa mình vào với cuộc sống thật khác biệt ở nơi bạn đến: tham gia một chuyến du lịch sinh thái hay đi chợ cá hay đến các công viên ở trong thành phố. Tham quan các di tích lịch sử, tham gia vào các hoạt động đường phố đều kích thích trí tò mò và đam mê khám phá của trẻ. Ăn các đặc sản vùng miền cũng là một trải nghiệm hết sức tuyệt vời. Cùng chế ra những trò chơi mà khi ở nhà không thể chơi được như thả diều ở trên biển, trên cánh đồng - chơi cát - nhảy sóng, tập bơi - thả đèn hoa đăng - chơi trò leo xuống dốc đồi/núi - cưỡi trâu - cưỡi voi - leo lên leo xuống các bậc thang ở các khu di tích - thu hoạch rau quả ở các miệt vườn, có thể bày cho con khám phá theo các chủ đề (như biển, núi, sông...)

Tóm lại, cho con trải nghiệm khi đi chơi chỉ đơn giản là tận dụng hết mọi cơ hội để kích thích năm giác quan của con. Đơn giản vậy thôi!

9. Kết thúc chuyến đi

Thường sau khi kết thúc chuyến đi, lịch sinh hoạt của bé về nhà sẽ bị đảo lộn. Bạn đừng sốt ruột mà bắt bé vào lại nếp ngay lập tức, mà hãy chỉnh đốn dần dần. Với những bé đã biết tự ngủ, thời gian đi du lịch nếu được ngủ cùng bố mẹ chắc sẽ “đổ đốn” một chút là đòi có mẹ mới ngủ được. Bạn hãy luyện lại cho con như cách bạn đã từng luyện. Đừng lo lắng quá, thời gian luyện này nhanh hơn lần trước rất nhiều, mất 1 - 2 ngày là bé lại tự ngủ ngoan như cũ. Sau khi đi chơi về, chắc hẳn bé sẽ có rất nhiều kỉ niệm và trải nghiệm. Bạn chắc hẳn cũng chụp cho bé rất nhiều ảnh. Hãy rửa

những tấm ảnh đó ra và làm cho bé một quyển nhật kí hành trình, ghi lại thời điểm chụp bức ảnh, có điều gì đặc biệt về nó không, kỉ niệm hay cần ghi lại, những bài học rút ra... Và sau đó khi bé lớn hãy cho bé xem hoặc ôn lại kỉ niệm vào một dịp đặc biệt nào đó. Với những bé khoảng tầm 1 tuổi rưỡi trở lên thì chúng ta đã có thể làm nhật ký cùng bé, biến thời gian đó thành thời gian chất lượng, cho bé chọn ảnh, dán ảnh, trang trí cuốn sách và kể lại những điều hay ho từ bức ảnh đó, sau đó khi bé muốn hãy cùng nhau xem và kể những câu chuyện hấp dẫn từ ảnh cho bé.

Cách đây mấy tháng, tôi đã tham gia một khóa học *Làm cha mẹ* tổ chức tại Hà Nội. Tại đó, tôi được giảng viên kể câu chuyện về em bé 1 tuần tuổi đi chơi Disney Land cùng mẹ, về em bé 1 tháng tuổi đi du lịch cùng gia đình, về em bé được bố địu trên lưng cùng đi leo núi - cô nói đó là cách họ giúp cho em bé được trải nghiệm với cuộc sống, được hòa mình vào thiên nhiên và cộng đồng ngay từ khi mới sinh và đó là cách họ tận hưởng cuộc sống ngay cả khi đã vướng bận con cái. Có con không có nghĩa là vứt đi mọi thú vui của bản thân - không có nghĩa là chỉ quanh quẩn góc nhà chờ chồng chăm con - Có con là lúc chúng ta học cách dung hòa giữa thú vui và trách nhiệm như khi chúng ta học cách đi du lịch vui vẻ cùng với con. Ba mẹ hạnh phúc thì con mới hạnh phúc, ba mẹ thoải mái thì con cũng sẽ cảm nhận được mà vui tươi. Vậy nên, các bà mẹ trẻ tiến bộ, còn chần chờ gì nữa mà không xách va li và đi thôi nào!!!!

ĐI DU LỊCH CÙNG BÉ

Vệ sinh cá nhân

- ☐ Bàn chải
- ☐ Bấm móng tay
- ☐ Sữa tắm
- ☐ Lược
- ☐ Kem đánh răng
- ☐ Bông ngoáy tai
- ☐ Kem dưỡng da
- ☐ Khăn mặt

☐ Túi ziplock để đựng chai lọ

☐ Dầu xả
☐ Phụ kiện tóc
☐ Dầu gội

Quần áo

☐ Áo T-shirt
☐ Áo lạnh
☐ Quần short
☐ Quần áo lót
☐ Mũ, kính
☐ Giày/dép

☐ Áo dài tay
☐ Áo khoác
☐ Quần dài
☐ Đồ ngủ
☐ Tất (vớ)
☐ Áo mưa/dù nhỏ

☐ Váy đầm
☐ Đồ chơi
☐ Khẩu trang

Thuốc

☐ Thuốc hạ sốt
☐ Oresol
☐ Nhiệt kế
☐ Kem bôi hăm
☐ Xịt chống côn trùng
☐ Băng keo cá nhân (Urgo) hoặc bông băng gạc

☐ Thuốc ho
☐ Nước muối sinh lý
☐ Dung cụ hút mũi
☐ Kem chống nắng
☐ Bôi côn trùng cắn
☐ Thuốc đặc biệt khác

☐ Kem bôi bỏng



Ăn uống

☐ Bát ăn nhựa
☐ Bình sữa

☐ Ly nhựa
☐ Sữa

☐ Thìa nĩa

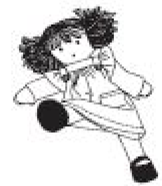
□ Dụng cụ rửa bình
□ Yê´m ăn
□ Bánh ăn dặm
□ Một ít đô` ăn đóng gói sẵn/snach
□ Nước uô´ng trên đường đi

□ Nước rửa tay
□ Ghê´ ăn (nê´u câ`n)
□ Ruô´c (Chà bông)



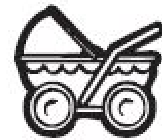
Đô` chơi

□ Sách/truyện
□ Xê´p/ghép hình
□ Flashcard
□ Màu vẽ và giâ´y/tranh tô màu
□ Thú bông



Đô` dùng khác

□ Gô´i ghiê`n
□ Bỉm
□ Khăn giâ´y
□ Xe đẩy
□ Giâ´y tờ của bé (Giâ´y khai sinh, hộ chiê´u, sổ y tê´...)
□ Túi nilong/ziplock dự phòng



SÁCH NÊN ĐỌC

THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

GILL RAPLEY & TRACEY MURKETT

Baby-led Weaning

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM

BÉ CHỈ HUY



Phương pháp ăn dặm kiểu Nhật (ADKN) và phương pháp Baby-led Weaning (BLW) đều là những phương pháp tiên tiến, khoa học nếu được áp dụng đúng cách. Cả hai phương pháp đều khuyến khích bé tự ăn theo nhu cầu và tạo điều kiện để bé thưởng thức các loại đồ ăn khác nhau một cách riêng biệt. Tuy nhiên, điểm khác biệt chính là ADKN trải qua các giai đoạn từ mịn đến thô, khởi đầu là đút muỗng và sau đó để bé tự xúc ăn; còn BLW thì bé được ngồi ăn chủ động, tự quyết định và tiếp xúc với thức ăn thô ngay từ đầu. Phương pháp BLW không đòi hỏi sự chế biến tỉ mẩn và cầu kỳ như ADKN, đồng thời tạo điều kiện cho bé phát huy tính tự lập và tự chịu trách nhiệm với quyết định của bản thân từ khi còn bé.

"Helen Keller (1880–1968): người viết hồi ký và là nhà giáo dục nổi tiếng người Mỹ. Bị mù và điếc bẩm sinh nhưng bà đã học đọc, học viết và trở thành giáo viên dạy những người khiếm thị."

"Gary Warren Hart (sinh năm 1936): Thượng nghị sĩ bang Colorado, hai lần ra tranh cử làm ứng cử viên Tổng thống của đảng Dân chủ năm 1984 và 1988, nhưng đều phải bỏ cuộc vì bê bối."

"Eleanor Roosevelt (1884–1962): nhà ngoại giao, nhà văn, vợ Tổng thống Franklin D. Roosevelt. Là đại biểu tại Liên Hợp Quốc (1945–1952 và 1961–1962), bà đã mạnh mẽ đấu tranh bảo vệ nhân quyền."

"David Koresh (1959–1993): người sáng lập ban nhạc Branch Davidians tại Waco, Texas"

"Michael Robert Milken (1946): nhà tài chính Mỹ, nổi tiếng với các vụ đầu tư chứng khoán tại Phố Wall."

"Alan Greespan (1926–): nhà kinh tế học Mỹ, được bổ nhiệm làm Giám đốc Cục dự trữ Liên bang Mỹ từ năm 1987 cho đến nay."

"Karan Donna, (1948–): nhà thiết kế thời giang nổi tiếng của Mỹ."

"Carl Celian Icahn (1936–): tỷ phú, nhà tư bản tài chính Mỹ."

"1\. Pat Riley, The Winner Within, Nhà xuất bản Berkley, New York, 1994 trang 175"

"2\. “Bác Sam cần anh và Pepsi cũng vậy” Jennifer Merritt, Business Week (Tháng 4 năm 2000), trang 52"

"1\. Pamela Kruger “A Leader’s Journey”, Fast Company (Tháng 6 năm 1999, trang 116."

"2\. James Collins “Build to Flip”, Fast Company (Tháng 3 năm 2000), trang 131–143."

"3\. J. Richard Hackman “Work Design”, Improving Life at Work (1977), trang 129."

"4\. “State of the industry”, Training (Tháng 10 năm 1999), Hiệp hội đào tạo và phát triển Mỹ, trang 37–38."

"5\. Robert O. Brinkerhoff và Stephen Gill, The learning Alliance: Systems Thinking in Human Resource Development (New York: Jossey–Bass, năm 1994)."

"6\. Regina Fazio Maruca “Voice”, Fast Company (Tháng 9 năm 2000 – New York: Warner Books Inc), trang 105–144."

"7\. Báo cáo của Nicholas Lemann; “The Word Lab”, The New Yorker (Số ngày 16 và 23 tháng 10 năm 2000), trang 100–112."

"8\. Roger Ailes You are the message: Getting what you want by being who you are (New York: Doubleday Books, 1989), trang 16"
"9\. Dacher Keltner, “Reading their lips”, Psychology Today (tháng 9–10 năm 2000), trang 52–53 Ailes, op.cit."
"Daniel Irvin Rather (sinh năm 1931): là nhà báo Mỹ, làm việc cho Bản tin tối của Hãng CBS từ năm 1981 đến tháng 3 năm 2005"
"Peter Charles Jennings (1938 – 7/8/2005): phụ trách Bản tin World News Tonight của Hãng ABC kể từ năm 1978 cho tới tận đầu năm 2005."
"James Douglas Muir Leno (sinh năm 1950): là nhà hài kịch Mỹ, chủ nhiệm chương trình The Tonight Show rất đông độc giả của Hãng NBC."
"Johnny Carson (sinh năm 1925): nhà hài kịch Mỹ, đồng chủ nhiệm chương trình The Tonight Show (1962–1992)."
"10\. Christopher Peterson và Fiona Lee, “Reading between the Lines”, Psychology Today (Tháng 9–10 năm 2000), trang 50–51."
"James Leonard Farmer (1920–1999): nhà lãnh đạo quyền con người, người sáng lập Tổ chức Bình đẳng Chủng tộc (1942)."
"Jesse Louis Jackson (1941–): nhà lãnh đạo quyền con người của Mỹ, hai lần thất bại khi ra tranh cử làm ứng cử viên chức tổng thống của đảng Dân chủ (1984 và 1988)."
"Gloria Steinem (1934–): người đấu tranh cho quyền phụ nữ, sáng lập tạp chí Quý bà (1972)."
"Elizabeth Cady Stanton (1815–1902): người đấu tranh cho quyền phụ nữ Mỹ và là nhà cải cách xã hội. Bà tham gia thành lập hội nghị bàn về quyền của phụ nữ lần đầu tiên tại Seneca Falls, New York (1848)."
"Susan Brownell Anthony 1820–1906: người đấu tranh cho quyền phụ nữ. Năm 1869, bà tham gia sáng lập Hiệp hội Tranh đấu cho Quyền bỏ phiếu của Phụ nữ (National Woman Suffrage Association)."
"Vallabhbhai Jhaverbhai Patel (1875–1950): chính khách Ấn Độ, lãnh tụ của Đảng Quốc đại, Phó Thủ tướng trong nội các đầu tiên của Ấn Độ."
"1\. John Bowe, Marisa Bowe và Sabin Streeter Gig Americans Talk about their Jobs at the Turn of the Millenium, (New York: Crown, 2000)."

"Adlai E Stevenson. (1835–1914): Chính khách hàng đầu của Mỹ trong thế kỷ XX, Thống đốc bang Illinois, Đại sứ Mỹ tại Liên Hợp Quốc. Hai lần làm ủng cử viên tổng thống của Đảng Dân chủ cạnh tranh với Dwight D. Eisenhower, năm 1952 và 1956, nhưng đều thất bại."
"1\. Còn được gọi là Khu tưởng niệm Quốc gia Mount Rushmore, nằm ở Dakota. Tại đây, khuôn mặt của bốn cố tổng thống Mỹ là Washington, Jefferson, Lincoh và Roosevelt được khắc nổi trên đá"
"Patton, George Smith, Jr. 1885–1945: viên tướng Mỹ nổi tiếng trong Chiến tranh Thế giới thứ Hai, người chỉ huy đạo quân thứ Ba vượt qua Pháp và tiến vào Đức (1944–1945)."
"Montgomery, Tử tước (1887–1976): tướng Anh trong Chiến tranh thế giới thứ hai, người mang lại những chiến thắng của Anh trước các lực lượng Đức ở Bắc Phi (1942) và quân Đồng minh tại Normandy (1944)."
"1\. Warren Blank, The Nine Natural Laws of Leadership (New York: AMACOM, 1995)"
"2\. Dean Hamer và Peter Copeland, Living with Our Genes (New York: Doubleway Books, 1998)."
"3\. Geoffrey Colvin, “Những công ty được ngưỡng mộ nhất nước Mỹ”, tạp chí Fortune (ngày 21/2/2000), trang 108–112."
"Vince Lombardi (1913–1970): huấn luyện viên bóng bầu dục, người dẫn dắt đội Green Bay Packers nhiều lần vô địch bang và liên bang Mỹ."
"4\. Meenakshi Ganguly, “Speaking Her Mind”, Số đặc biệt về Môi trường của tạp chí Time (tháng 4–5/2000), trang 47."
"Jackson, Jesse Louis (sinh năm 1941): chính khách và nhà lãnh đạo tranh đấu cho quyền dân sự ở Mỹ, từng hai lần ra tham gia ứng cử cho chức ứng cử viên Tổng thống của Đảng Dân chủ (năm 1984 và 1986)."
"1\. Joshua Cooper Ramo, “A Two–man network”, Time (24/1/2000), trang 50."
"2\. Jerry Oppenheimer, Martha Steward – Just Desserts: The unauthorized Biography (New York: William Morrow and Co., 1997)."
"3\. John Douillard, Body, Mind and Sport (New York: Crown, 1995)."
"4\. Henry Mintzberg, “Planning on the Left Side and Managing on the Right”, Harvard Business Review (Tháng 7–8/1976)."

"5\. Charles Thompson, What a Great Idea! (New York: Nhà xuất bản HarperCollins, 1992), trang 83."
"6\. Peter Russell, The Brain Book (New York: E. P. Dutton, 1979)."
"Chỉ số Myers–Briggs Type (MBTI) là bài thử nghiệm tâm lý được thiết kế nhằm đánh giá tính cách và thiên hướng cá nhân. Thử nghiệm này do Katherine Briggs và con gái là Isabel Myers lập ra trên cơ sở phát triển các lý thuyết của Carl Jung trong cuốn Tâm lý học."
"7\. Howard Gardner, Frames of Mind (New York: Basic Books, 1985)."
"1\. Elliott Masie, “Time to Walk in the Shoes of e–Learners”, trên Internet. Các xu hướng học hỏi công nghệ www.techlearn.com/trends (ngày 16/10/2000)" id="188,"
"2\. Madelyn Burley–Allen, Listening: The Forgotten Skill (Lắng nghe: Một kỹ năng bị bỏ quên). Xuất bản lần thứ hai. (New York: John Wiley & Sons Inc., 1995), trang 2–3."
"3\. Tom Peters, The Circle of Innovation: You Can’t Shrink Your Way to Greatness (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1997)"
"4\. Masie, Online, TechLearn Trends (Ngày 19/10/2000)"
"5\. Ken Blanchard và Spencer Johnson, The One Minute Manager (New York: William Morrow and Company, Inc., 1982), trang 39"
"1\. Marcus Buckingham và Curt Coffman, First, Break All the Rules: What the World’s Greatest Managers Do Differently (New York: Simon and Schuster, 1999)"
"2\. R. Charon và G. Colvin, “Why CEOs fail”, tạp chí Fortune (21/6/1999), trang 68–71"
"3\. “Fast Pack 2000”, Fast Company (tháng 3 năm 2000), trang 247"
"John Hagelin (sinh năm 1954): là nhà vật lý lý thuyết, từng 3 lần tranh đua làm ứng cử viên chức Tổng thống Mỹ."
"Pat Buchanan (sinh năm 1938): chính khách, nhà bình luận chính trị của đài CNN, nổi tiếng là bảo thủ, cố vấn chính trị cho Tổng thống Nixon, Giám đốc Truyền thông cho Tổng thống Reagan. Sau này, ông ba lần ra ứng cử chức Tổng thống Mỹ (1992, 1996, 2000) nhưng đều thất bại."
"4\. Christopher Peterson và Fiona Lee, bài báo “Reading between the lines”. tạp chí Tâm lý học ngày nay (tháng 9–10 năm 2000),

trang 50."
"5\. Gary Hamel, Leading the Revolution (Boston: NXB Trường kinh doanh Harvard, tháng 8 năm 2000)"
"6\. Peterson và Lee, tác phẩm đã trích dẫn."
"1\. Frederic Golden, “A Century of Heroes”, Tạp chí Time, ấn bản về môi trường, tháng 4–5 năm 2000, trang 54"
"2\. Barbara Ward, The Rich Nations and the Poor Nations (New York: W. W. Norton & Co., 1962)"
"3\. Gary Klein, Sources of Power: How People Make Decisions (Boston: MIT Press, 1998)"
"4\. Daniel Okrent, “Happily Ever After?”, tạp chí Time (24/1/2000), trang 39–43"
"5\. Ibid."
"6\. The Motivational Manager, bản tin của Lawrence Ragan Communications, năm 2000"
"7\. David Welch, “Cadillac Hits the Gas”, tạp chí BusinessWeek (4/9/2000), trang 50"
"8\. Ronald Grover và David Polek, “Millionaire Buys Disney Time”, tạp chí BusinessWeek (26/6/2000), trang 141–144"
"9\. Josua Cooper Ramo, “A Two Man Network”, tạp chí Time (24/1/2000), trang 46–50"
"10\. Patricia Sellers, “These Women Rule”, tạp chí Fortune (25/10/1999), trang 94–1"
"1\. Charles Fishman, “Whole Foods Is All Teams”, Fast Company (tháng 4– 5/1996), trang 103–109"
"2\. Joseph Nocera, “I Remember Microsoft”, tạp chí Fortune (tháng 10/2000), trang 123–131"
"3\. James C. Collins và Jerry I. Porras, Build to Last (New York: Happer Business, 1994)"
"4\. Gail Meredith, “Breaking Down Barriers”, iQ, trang 510–514"
"5\. Michael LeBoeuf, How to Win Customer and Keep Them for Life, (New York: Berkley Publishing Group, tháng 3/1989), trang 13–14"
"6\. Martha McNeil Hamilton, “Blockbuster Branches Out”, tờ Washington Post (19/9/2000), trang E1, E7"
"7\. Michael Arndt, “The Industry Will Pay for United’s Deal with Pilots”, tạp chí BusinessWeek 18/9/2000, trang 52"

"8\. Nanetter Byrnes, “The New Calling”, Tạp chí BusinessWeek (18/9/2000), trang 137–148"
"Michael Jeffrey Jordan (sinh năm 1963): cầu thủ bóng rổ nổi tiếng nhất trong lịch sử Mỹ với đội Chicago Bulls (1985–1993, 1995–1999), bốn lần là cầu thủ xuất sắc nhất do hiệp hội NBA bình chọn."
"Rudolf Hametovich (1938–1993): nghệ sĩ trượt băng nghệ thuật nổi tiếng người Nga."
"Joe DiMaggio (1914–1999): cầu thủ bóng chày nổi tiếng nhất của Mỹ, chơi cho đội New York Yankees (1936–1951), chồng của Marilyn Monroe."
"Luciano Pavarotti (sinh năm 1935): người Ý, một trong những ca sĩ opera nổi tiếng nhất thế giới."
"Roger Ailes (sinh năm 1940): Chủ tịch, Tổng Giám đốc hãng tin FOX News. Ailes từng nói: “Anh chỉ có 60 ngày để chứng tỏ bản thân trong một công việc mới, nhưng chỉ có 7 giây để thể hiện ấn tượng tốt cho lần đầu tiên. Bảy giây đó là tất cả những gì mà mọi người cần để đánh giá về anh. Nếu anh không thể chứng tỏ sự nhiệt tình của mình trong ngày đầu tiên, anh sẽ bị nghiền nát”."
"1\. Geoffrey Colvin, “CEO Supper Bowl”, tạp chí Fortune (2/8/1000), trang 238"
"2\. Hiệp hội quản trị Kinh doanh Hoa Kỳ, 1601 Broadway, New York, NY 10019, www.amanet.org"
"3\. Stephanie N. Mehta, “What Minority Employees Really Want”, tạp chí Fortune (10/7/2000), trang 181–200"
"4\. Warren Blank, The Nine Natural Laws of Leadership (New York: AMACOM, 1995)"
"Trung úy Constance Atwork: Một biện pháp tu từ (chơi chữ) của tác giả, chỉ một con người luôn làm việc cần mẫn (constantly at work)."
"Trung úy Malcolm Tent, người lo chuyện “lều trại” (tent) và xe cộ ở Tiểu hành tinh số 3."
"CIA: Chữ viết tắt được nhiều người biết, chỉ Cục Tình báoTrung ương Mỹ (Central Intelligence Agency). Đây là một trong các phép luyện trí nhớ (chọn những chữ viết tắt phổ biến và gợi nhớ) thường được nhiều người áp dụng."
"Purgatory, theo Cơ đốc giáo, là nơi các linh hồn bị đày đọa (có thể hiểu như địa ngục)."
"Oprah Winfrey, nữ MC nổi tiếng nhất nước Mỹ hiện nay."

"1\. Tiếng Latin, trích từ một bài thánh ca của W.A. Mozart (1756-1791): [Con hãy ngồi bên phải của ta,] cho tới khi ta bắt được kẻ thù của con, đặt làm ghế đẩu dưới chân con."
"2\. Tác giả chú thích: 'Par Dieu! Monsieur mon amy, magis magnos clericos non sunt magis magnos sapientes' (Rabelais, livre I, chap. XXXIX) - nghĩa là: 'Lạy Chúa! Thưa ông bạn của tôi, những cha cố to xác nhất đâu phải là những kẻ sáng suốt nhất.'"
"3\. Kinkin: một kẻ săn bắn trộm thường say bét nhè nào đấy (xem thêm Chương 'Bữa tiệc trong rừng')."
"4\. Rượu áp xanh hay rượu khổ ngải."
"5\. Thuốc lá hít: loại để dân ghiền hít vào mũi, thay vì hút bằng miệng, khi muốn tránh làm phiền người chung quanh."
"1\. Otto von Bismark (1815 - 1898): thủ tướng Phổ, người đã thống nhất nước Đức."
"2\. Nguyên văn: Chớ vội bán bộ da gấu khi ta chưa hạ được gấu"
"3\. Tiêu ngữ của nước Pháp kể từ cách mạng 1789."
"4\. Tạm dịch 'Alboche', từ miệt thị chỉ người Đức."
"1\. Bầy ngựa gió (cavale du vent): tác giả ví gió như ngựa."
"2\. Adonis: nhân vật đẹp trai trong thần thoại Hy Lạp"
"1\. Áo các linh mục mặc khi làm lễ."
"2\. Lourdes: thành phố nhỏ ở gần rặng Pyrénées, nơi đồn rằng Đức Bà Maria từng hiện ra nhiều lần (năm 1858). Hàng năm rất đông người mộ đạo hành hương đến đây để cầu khỏi bệnh nan y và xin 'nước thánh'."
"3\. Fenimore Cooper (1789 - 1851), nhà văn Mỹ nổi tiếng, tác giả quyển 'Người Mohican cuối cùng'."
"4\. 'Nông thôn thức tỉnh' và 'Đốm lửa'."
"5\. Trẻ em đạo Thiên Chúa chỉ được nhận bánh thánh trong những buổi thánh lễ sau khi đã qua được kỳ 'sát hạch' về giáo lý lần đầu tiên."
"1\. Thật ra chỉ có một sợi còn tốt, sợi kia đứt (xem Chương 'Cọc trói hành hình')."
"2\. Nhà văn Gabriel Mirabeau (1749 - 1791)"
"1\. Pantheáon: Lăng các vĩ nhân Pháp."
"2\. Bas de Cuir: một nhân vật trong truyện tranh của Georges Ramaioli."

"3\. Georges Danton (1759 - 1794), một trong những lãnh tụ của cách mạng Pháp 1789."
"4. Ở phương Tây, khi xong phần thô, chủ nhà và thợ xây dựng cây nêu, liên hoan bằng đôi ba ly rượu, gọi là 'lễ xong phần thô'."
"1\. François Rabelais (1494, cũng có thể là 1483 - 1553): nhà thơ lớn nhất của Pháp thời Phục hưng. Trừ một vài chú thích của tác giả (được ghi rõ), mọi chú thích khác đều là của người dịch (LCC)."
"2\. Ý nói thứ văn chương bác học và mẫu mực."
"3\. Celte: một tộc người cổ xưa ở Tây Âu, từng có mặt ở Đức, Pháp, Tây Ban Nha, Anh và Ireland, sau bị những tộc khác như German, Anglo-Saxon đẩy lùi. Một nhánh quan trọng là Gaulois (tổ tiên dân tộc Pháp) chịu ảnh hưởng mạnh của văn hóa Latin. Nhánh còn lại ở Ireland, Wales, Scotland và Bretagne (Pháp) vẫn giữ được ngôn ngữ Celte cổ. Cho đến giữa thế kỷ 20, người vùng Bretagne (cũng như người đảo Corse) vẫn bị nhà nước Pháp cấm dùng ngôn ngữ của mình."
"4\. Jean Racine (1639 - 1699): một trong những tác gia nổi tiếng nhất của văn học cổ điển Pháp."
"5\. Tôi coi đây là điều tiên quyết (chú thích của tác giả)."
"1\. Tôi rất mong ba hãng nêu trên sẽ cám ơn tôi đã tự phát quảng cáo cho họ bằng cách mỗi hãng gửi cho tôi một hộp thuốc ngon nhất (chú thích của tác giả)."
"2\. La Joconde, hay Mona Lisa, là bức danh họa người đàn bà với nụ cười 'bí ẩn' của Leonardo da Vinci (1452 - 1519)."
"3\. Isis: nữ thần Ai Cập thời cổ đại."
"1\. Trừ Lebrac không tự hoan hô đề nghị của mình, còn 44 đứa! Có vài chỗ tác giả nhầm giữa 45 và 40 đứa."
"2\. Tiếng Pháp là 'Passe tes cornes' (Chuyền cái sừng của bà/ông đi!) - Tác giả chuthích: Hẳn là Pax tecum! (tiếng Latin, nghĩa là: Cầu cho ông/bà được an lành)."
"3\. Estitut và Patéon: do Camus phát âm sai Institut (de France) là Viện Hàn lâm Pháp và Panthéon, ở Paris, là nơi thờ các vĩ nhân Pháp."
"1\. Murie: có lẽ là tên do tác giả tự đặt cho một thứ bệnh dịch mùa viêm nhiệt, nên không thấy trong nhiều Từ điển tiếng Pháp."
"2\. Ý Camus muốn nói 'con chiên' (Tác giả)."

"1\. Judas: theo Kinh thánh (Tân ước) thì Judas, nguyên là một đồ đệ của Chúa Jésus, đã bán Chúa cho quân La Mã. Do đó, Judas đồng nghĩa với phản bội."
"1\. Louis de Crillon, một viên tư lệnh nổi tiếng thế kỷ 16, bạn và chiến hữu của vua Henri IV. Sau chiến thắng ở Arques, nhà vua viết cho Crillon: 'Hãy treo cổ đi, hỡi Crillon dũng cảm. Quân ta thắng trận Arques, còn ngươi vắng mặt!'"
"2\. Chiều thứ Năm các trường tiểu học thường nghỉ."
"3\. Ám chỉ các ông cố đạo (vì họ mặc áo đen)."
"1\. Chéroub: thiên thần ánh sáng canh giữ vườn địa đàng, sau khi 'tổ tông loài người' là Adam và Eve bị Chúa Trời đuổi vì đã dám cãi lời, ăn trái cấm (Kinh thánh - Cựu Ước)."
"1\. Ở Âu Mỹ nhà cửa thường đóng im ỉm, nên có nhà làm một ô trống ở cửa chính - có tấm che chắn - đủ lớn cho mèo có thể ra vào bất cứ lúc nào."
"2\. Tiếng Do Thái là ngày lễ thờ phụng Chúa Trời; với đạo Hồi là ngày thứ Sáu, với đạo Do Thái là ngày thứ Bảy, với đạo Thiên Chúa là ngày Chủ nhật."
"1\. Thuở tôi còn bé hầu như nhà nông nào cũng chứa nước trong bồn gỗ, rồi múc ra chậu đồng. Khi khát, người ta uống nước từ chậu ấy (chú thích của tác giả)."
"2\. Một tộc da đỏ ở Bắc Mỹ."
"3\. Một thứ lính đánh thuê chuyên cướp bóc của đế quốc Ottoman (nay là Thổ Nhĩ Kỳ) vào thế kỷ 15, 16."
"4\. Trong bản tiếng Pháp tác giả dùng từ 'bacul' là miếng dây da thòng dưới đuôi ngựa kéo xe. Ở đây tạm dịch là cái lỗ cho tượng hình và dễ hiểu."
"1\. Braque: một giống chó săn."
"2\. Người cộng hòa là người chống chế độ quân chủ, chứ không theo nghĩa đảng phái như ở một số nước - chẳng hạn ở Mỹ."
"3\. Léon Gambetta (1838 - 1882): chính trị gia Pháp, chống lại đế chế thứ hai."
"4\. Ơ-rê-ka (Eureka): 'Tôi tìm ra rồi', tương truyền Archimède đã reo lên như thế khi phát hiện ra định luật về sức đẩy."
"5\. Archimède (287 - 212 trước CN): tương truyền rằng nhà thông thái Hy Lạp này đã dùng thấu kính hội tụ ánh sáng mặt trời đốt chiến thuyền La Mã (gần đây đại học Athène đã thử nghiệm bằng cách hội

tụ ánh sáng phản chiếu của nhiều tấm khiên đánh bóng và quả thật đã đốt được thuyền). Thấu kính hay đậu lăng trong tiếng Pháp đều là lentille, nhưng Lebrac chỉ biết một nghĩa đậu lăng!"
"6\. Giày đế gỗ, hiện vẫn còn ở một số vùng quê... nhưng là loại không dây."
"1\. Asperges me (tiếng Latin): xin vẩy nước thánh cho con - cũng là tên bài thánh ca được hát lên vào lúc này."
"2\. Don Juan: một nhân vật tiểu thuyết nổi tiếng trăng hoa."
"3\. Aztec: tên một bộ tộc da đỏ ở Mexico."
"4\. Bệnh Murie: tên bệnh này có lẽ do tác giả tự đặt ra - xem thêm Chương IV, Phần III, 'Chuyện thời quá khứ oai hùng'."
"1\. Vae victis (tiếng Latin): Khốn khổ cho những kẻ chiến bại."
"2\. Xứ Gaulois bị đế quốc La Mã đô hộ từ năm 225 đến 190 trước Tây lịch."
"3\. Le con: tiếng lóng chỉ bộ phận sinh dục phụ nữ."
"4\. Chúa tể các thần (thần thoại Hy lạp)."
"5\. Piê bằng khoảng 0,3208 m và pút bằng 0,027 m là những đơn vị đo lường ở châu Âu, cho tới thế kỷ 19, định tùy tiện bằng chiều dài bàn chân (pied) hay ngón chân cái (pouce) của một ông hoàng, bà chúa nào đấy, nên mỗi thời mỗi khác, mỗi nước mỗi khác."
"1\. Myria (litre): vạn (lít)."
"2\. Tác giả."
"1\. Trò nhảy cừu: một người cúi thấp để người khác nhảy qua - ở Việt Nam trẻ em cũng chơi trò tương tự và gọi là nhảy vô."
"2\. Nhà địa lý học người Pháp (1845-1918)."
"3. Myriagram: đơn vị trọng lượng cổ, bằng 10.000 gram."
"Một loại trống được làm bằng da linh dương xuất xứ từ xứ châu Phi, được gõ bằng tay. (ND)"
"Nữ thần của sự hoang vu, điêu tàn, ma thuật, yêu thuật. (ND)"
"Dấu bằng sắt nung đóng vào vai tội nhân. (ND)"
"Froot Loops là nhãn hiệu của loại ngũ cốc ăn sáng được sản xuất bởi Kellogg’s và được bán ở Áo, Ấn Độ, Úc, Canada, New Zealand, Mỹ, Hàn Quốc, Đức, Trung Đông, các nước vùng biển Caribbea, Nam Phi và các nước châu Mỹ Latinh. (ND)"
"Là một quả bóng bằng thép nặng, thường được treo đầu cần cẩu, được sử dụng để phá dỡ công trình lớn. Nó đã được phổ biến nhất trong những năm 1950 và 1960. (ND)"

"Là thần của các giấc mơ theo thần thoại Hy Lạp, người đứng đầu Oneiroi. Morpheus có khả năng biến thành bất cứ hình dáng con người nào và xuất hiện trong các giấc mơ. (ND)"
"Đảo Alcatraz (đôi khi gọi đơn giản là Alcatraz hay Núi Đá) là một hòn đảo nằm giữa vịnh San Francisco, thuộc địa phận San Francisco, tiểu bang California, Hoa Kỳ. Hòn đảo này từng là hải đăng, sau đó là một đồng lũy quân đội, sau nữa là nhà tù quân đội, nhà tù liên bang nổi tiếng của Hoa Kỳ. Năm 1972, hòn đảo này trở thành một khu vực giải trí quốc gia, là nơi du lịch. Ngày nay, hòn đảo này là một phần của khu giải trí quốc gia Cổng Vàng. (ND)"
"Là một trong các vị thần ban sơ, được người Hy Lạp tôn thờ là “đất mẹ”, tượng trưng cho mặt đất. Gaea là vị thần thuở ban sơ và được coi như một vị thần âm phủ trong thần thoại Hy Lạp. Bà được tôn kính như nữ thần vĩ đại hay như nữ thần mẹ. (ND)"
"Trong thần thoại Hy Lạp ông được coi là “cha trời”, bản thân ông là con và cũng là chồng của Gaea, mẹ đất. Ouranos và Gaea được coi là tổ tông của hầu hết các vị thần Hy Lạp nhưng không được thờ cúng. (ND)"
"Frank Lloyd Wright (1867-1959) là một trong những kiến trúc sư có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20. Phong cách kiến trúc của ông thể hiện rõ nhất qua kiến trúc của Viện bảo tàng Guggenheim ở New York. Phong cách của ông được xác định là một phong cách kiến trúc mang lại nhiều cảm xúc và sự nhạy cảm với môi trường xung quanh. Là một trong những người sáng lập của kiến trúc hiện đại ở Bắc Mỹ, Frank Lloyd Wright chú trọng vào việc sử dụng các công nghệ mới, nguyên vật liệu và kỹ thuật để tạo nên công trình, là hình mẫu cơ bản của các công trình xây dựng trong thế kỷ 20. Trong suốt cuộc đời ông đã thiết kế trên 1000 đồ án trong đó có 400 đồ án đã được đưa vào xây dựng. (ND)"
"Arachne là tên một cô thợ dệt tài hoa trong thần thoại Hy Lạp – La Mã. Quá kiêu ngạo với tài năng của mình, cô khoe khoang rằng tài năng của mình lớn hơn cả nữ thần trí tuệ, và phủ nhận khi những bạn dệt nói rằng tài năng của mình một phần là sự ban ân của thần linh. Nữ thần đã đến thăm cô trong hình dạng một bà lão để khuyên nhủ. Bị xúc phạm bởi cô gái, nữ thần quyết định mở một cuộc thi đấu giữa hai thợ dệt. Sau cùng cô đã bị biến thành một con nhện. (ND)"

"Núi lửa St Helens cao 2.250 mét, nằm trong “vòng cung lửa” bao quanh Thái Bình Dương, cách Portland 88 km về phía đông bắc và là núi lửa hoạt động mạnh nhất trong số 12 núi lửa còn hoạt động của Cascade Range, chuỗi núi lửa trải dài từ bang California đến bang Washington. (ND)"
"Enchiladas, phát xuất từ Mexico, sau này thì phổ biến sang nhiều nước dùng tiếng Tây Ban Nha khác nữa. Enchiladas được làm bằng tortilla cuộn với rau củ/thịt/hải sản/... sau đó nướng/bỏ lò cùng với pho mát & sốt tương ớt. Khi ăn thì người ta thường dọn kèm với cơm & đậu hầm nhuyễn. (ND)"
"Trong thần thoại Hy Lạp, nữ thần Hestia còn có tên Vesta, là 1 trong 12 vị thần trên đỉnh Olympus. Hestia là con của hai vị thần Rhea và Kronos thuộc dòng dõi Titan, và là chị cả của thế hệ các vị thần thứ nhất trên đỉnh Olympus. Nữ thần là người mà nữ thần Rhea sinh ra đầu tiên và cũng là người mà thần Kronos nôn ra cuối cùng. Nữ thần Hestia là vị thần của bếp lửa, sự quây quần của mọi thành viên trong gia đình, sức khỏe gia đình và nội trợ..., nhưng trước kia là nữ thần của đạo đức, sự tôn trọng, tốt bụng, ngoan đạo và thiện chí. (ND)"
"Harriet Tubman (sinh Araminta Ross; khoảng 1820 hoặc 1821 – 10 tháng 3 1913) là một người Mỹ gốc Phi, nhà hoạt động nhân đạo hoạt động chống lại chế độ nô lệ người Mỹ gốc Phi, là một điệp viên Liên bang trong nội chiến Hoa Kỳ. Sau khi thoát khỏi ách nô lệ, nơi bà được sinh ra, bà đã tiến hành 13 phi vụ giải cứu hơn 70 nô lệ bằng cách sử dụng mạng lưới các nhà hoạt động chống chế độ nô lệ và các nhà an toàn được gọi là đường sắt ngầm. Sau đó bà đã giúp John Brown tuyển dụng người cho cuộc tấn công của ông ở bến phà Harpers. Thời kỳ sau chiến tranh, bà là nhà đấu tranh cho quyền bầu cử của phụ nữ. (ND)"
"Carlsbad Caverns là công viên quốc gia của Mỹ, nằm gần Carlsbad, bang New Mexico. Động đá vôi thiên nhiên này có diện tích 1219 m x 190 m và cao 107 m (điểm cao nhất của động). Đây là động lớn thứ 7 trên thế giới với cách bài trí độc đáo của những loại đá có nhiều hình dạng tuyệt đẹp. (ND)"
"14. Herman Miller: Tập đoàn sản xuất thiết bị và nội thất văn phòng và gia đình của Mỹ."

"15. Yum!: Tập đoàn ăn nhanh lớn nhất thế giới, sở hữu các thương hiệu Taco Bell, KFC, Pizza Hut, Wingstreet và Long John Silver's."
"16. Volkswage: Tập đoàn sản xuất xe hơi Đức, sở hữu các thương hiệu Audi, Bentley, Skoda, Lamborghini, Bugatti, SEAT, Porsche và Volkswagen."
"17. Wal-Mart: Công ty bán lẻ hàng tiêu dùng lớn nhất Mỹ."
"18. Target: Công ty bán lẻ hàng tiêu dùng lớn thứ hai tại Mỹ."
"19. Vogue: Tạp chí về thời trang, thiết kế và cuộc sống xuất bản tại hơn 18 nước trên thế giới."
"79. USP - Unique Selling Position: Đặc tính bán hàng độc nhất."
"80. Polo: Một môn thể thao trong đó người chơi cưỡi ngựa và dùng cái chày có cán dài đánh quả bóng vào cầu môn."
"81. Ralph Lauren: Công ty thời trang cao cấp dành cho cả nam và nữ của nhà thiết kế người Mỹ Ralph Lauren có trụ sở tại thành phố New York, Mỹ."
"82. Steve Jobs (sinh năm 1955): Tổng giám đốc điều hành công ty máy tính Apple. Ông là một trong những người có ảnh hưởng lớn nhất trong ngành công nghiệp vi tính."
"83. Jeff Bezos (sinh năm 1964): Là nhà sáng lập, giám đốc điều hành kiêm chủ tịch hội đồng quản trị của trang web amazon.com."
"84. Michael Dell (sinh năm 1965): Là nhà sáng lập và giám đốc điều hành tập đoàn máy tính Dell."
"85. W.L.Gore: Công ty tư nhân chuyên sản xuất những sản phẩm làm từ flo-polyme, có trụ sở tại bang Delaware, Mỹ."
"86. Levi Strauss: Công ty quần áo tư nhân nổi tiếng thế giới với thương hiệu quần bò Levi."
"87. Blacker & Decker: Công ty chuyên thiết kế và nhập khẩu dụng cụ điện và phụ kiện, dụng cụ sửa sang nhà cửa và hệ thống khóa công nghệ, có trụ sở tại bang Maryland, Mỹ."
"88. Costco: Chuỗi cửa hàng bách hóa bán buôn dành cho hội viên lớn nhất tại Mỹ."
"89. Zagat’s: Trang web đánh giá và xếp hạng các nhà hàng tại Mỹ."
"90. Nielsen BASES: Một dịch vụ của công ty nghiên cứu thị trường Nielsen giúp khách hàng đạt mức tăng trưởng cần thiết thông qua quá trình đổi mới sản phẩm thành công."
"91. Ernst & Young: Một trong những công ty dịch vụ chuyên nghiệp lớn nhất thế giới có trụ sở tại London, Anh."

"92. Charles Shaw: Thương hiệu rượu cao cấp giá hợp lý nay thuộc sở hữu của công ty rượu Bronco. Một chai rượu có giá 1,99 đô la nên còn được gọi là Two-Buck Chuck (đồ uống giá hai đô-la)."
"93. Trader Joe’s: Chuỗi cửa hàng tạp hóa tư nhân, có trụ sở chính tại bang California, Mỹ."
"94. Newman’s Own: Công ty thực phẩm do diễn viên Paul Newman và nhà văn Hotchner sáng lập vào năm 1982."
"96. World Series: Giải vô địch bóng chày chuyên nghiệp thường niên có thứ hạng cao nhất tại Mỹ và Canada."
"97. Carly Fiorina (sinh năm 1954): Là doanh nhân người Mỹ và hiện đang đại diện cho bang California làm ứng cử viên Đảng Cộng hòa cho Thượng nghị viện Mỹ."
"98. Franchise (nhượng quyền kinh doanh): Hoạt động thương mại mà bên nhượng quyền cho phép và yêu cầu bên nhận quyền tự mình tiến hành việc mua bán hàng hóa, cung ứng dịch vụ theo một số điều kiện nhất định."
"99. Curves: Trung tâm thể dục và giảm cân được thiết kế dành riêng cho phụ nữ do Gary và Diane Heavin đồng sáng lập vào năm 1995."
"100. Andrea Bocelli (sinh năm 1958): Nam ca sĩ người Ý nổi tiếng với chất giọng nam cao. Ông bẩm sinh có tật ở mắt, và hoàn toàn mù năm 12 tuổi vì tai nạn. Từ khi bắt đầu sự nghiệp năm 1994 với album đầu tay Il mare calmo della sera, ông đã có hơn chục album nhạc pop và nhạc cổ điển."
"101. Kinh doanh mềm (Soft sell): Chiến dịch quảng cáo sử dụng thông điệp bán hàng tự nhiên, thân thiện và tinh tế."
"102. Kinh doanh cứng (Hard sell): Chiến dịch quảng cáo sử dụng thông điệp bán hàng công khai, trực tiếp và đầy sức thuyết phục."
"103. Chứng rối loạn cương dương (Erection dysfunction): Chứng rối loạn tình dục biểu hiện tình trạng mất khả năng cương cứng dương vật hoặc duy trì trạng thái cương cứng cần thiết để có một cuộc ái ân trọn vẹn."
"104. Khóa dán (Hook and loop): Khoá của áo quần gồm có hai dải bằng sợi nilông, một nhám một trơn, khi ép lại sẽ dính chặt với nhau."
"105. Xe hybrid: Loại xe có hai môtơ khác nhau cung cấp năng lượng cho bánh xe hoạt động. Cơ cấu phổ biến nhất là một động cơ

xăng gắn với một môtơ điện cho phép động cơ ngắt định kỳ để tiết kiệm nhiên liệu."

"106. Tiến sỹ James Wetherbe: Giám đốc điều hành Viện nghiên cứu hành vi người tiêu dùng trên Internet tại Trường đại học công nghệ Texas. Ông còn là tác giả của 18 cuốn sách nổi tiếng và hơn 200 bài báo về kinh doanh và công nghệ thông tin."

"107. Tiến sỹ Joseph Michelli (sinh năm 1960): Là tác giả của nhiều cuốn sách kinh doanh bán chạy nhất. Bên cạnh đó, ông còn là diễn giải quốc tế chuyên nghiệp và là nhà tư vấn kinh doanh."

"108. Larry Bossidy (sinh năm 1935): Là doanh nhân và nhà văn người Mỹ. Ông từng giữ chức những chức vụ điều hành cấp cao tại General Electric trong 30 năm."

"109. Ram Charan (sinh năm 1939): Là nhà tư vấn doanh nghiệp, nhà diễn thuyết và nhà văn người Mỹ."

"110. Shirley Clarke Franklin (sinh năm 1945): Là chính trị gia người Mỹ, thành viên Đảng Dân chủ và giữ chức Thị trưởng thành phố Atlanta, bang Georgia, Mỹ."

"111. Vevey: Một thị trấn thuộc khu vực nói tiếng Pháp của Thụy Sỹ và là nơi đặt trụ sở chính của công ty thực phẩm Nestlé."

"112. Chỉ số giá tiêu dùng (CPI - Consumer Price Index): Là chỉ số tính theo phần trăm để phản ánh mức thay đổi tương đối của giá hàng tiêu dùng theo thời gian. Sở dĩ chỉ là thay đổi tương đối vì chỉ số này chỉ dựa vào một giỏ hàng hóa đại diện cho toàn bộ hàng tiêu dùng."

"113. Tổng sản phẩm quốc nội (GDP - Gross Domestic Product): Là giá trị thị trường của tất cả hàng hóa và dịch vụ cuối cùng được sản xuất ra trong phạm vi một lãnh thổ quốc gia trong một thời kỳ nhất định (thường là một năm)."

"114. Webvan: Công ty bán tạp phẩm trực tuyến của Mỹ đã phá sản vào năm 2001. CNET, một trang web hàng đầu chuyên cung cấp các đánh giá và so sánh về các sản phẩm công nghệ thông tin, gọi sự phá sản của Websan là một trong những thảm họa lớn nhất trong lịch sử ngành công nghiệp kinh doanh trực tuyến. Ngày nay, Webvan được sở hữu và vận hành bởi Amazon."

"115. Charles R. 'Chuck' Schwab (sinh năm 1937): Là sáng lập viên và chủ tịch tập đoàn Charles Schwab, một trong những công ty môi giới giảm giá lớn nhất thế giới."

"116. Kevin A. Plank (sinh năm 1972): Là doanh nhân người Mỹ nổi tiếng vì đã sáng lập ra thương hiệu thời trang thể thao Under Armour."
"117. Lawrence Joseph 'Larry' Ellison (sinh năm 1944): Là trùm kinh doanh người Mỹ. Ông là đồng sáng lập viên và giám đốc điều hành của tập đoàn phần mềm doanh nghiệp Oracle."
"118. Jim Koch (sinh năm 1949): Doanh nhân người Mỹ đã từ bỏ sự nghiệp tư vấn kinh doanh của mình để nối nghiệp nấu bia của gia đình và sáng lập ra công ty Boston Beer vào năm 1984."
"119. Acetaminophen (hay paracetamol): Là thuốc có tác dụng hạ sốt và giảm đau, tuy nhiên không như aspirin nó không hoặc ít có tác dụng chống viêm. Thuốc có rất ít tác dụng phụ với liều điều trị nên được cung cấp không cần kê đơn ở hầu hết các nước."
"120. Peter Drucker (sinh năm 1909 - mất năm 2005): Chuyên gia hàng đầu thế giới về tư vấn quản trị. Ông được coi là cha đẻ của ngành Quản trị kinh doanh hiện đại và được tạp chí Financial Times bình chọn là một trong bốn nhà Quản lý bậc thầy của mọi thời đại."
"121. Ram Charan (sinh năm 1939): Là nhà tư vấn, nhà diễn thuyết và nhà văn về kinh doanh."
"122. Hillary Rodham Clinton (sinh năm 1947): Là thành viên Đảng Dân chủ, hiện giữ chức Bộ trưởng Ngoại giao đương nhiệm của Hoa Kỳ. Năm 2006, tên của Hillary Clinton được đưa vào danh sách 100 phụ nữ nhiều quyền lực nhất thế giới của tạp chí Forbes."
"123. Barack Hussein Obama II (sinh năm 1961): Là tổng thống thứ 44 Hoa Kỳ và là người Mỹ gốc Phi đầu tiên thắng cử chức vụ này. Năm 2009, ông được Ủy ban Nobel Na Uy tuyên bố trao giải Nobel Hòa bình 'nhờ những nỗ lực xuất sắc nhằm củng cố ngoại giao quốc tế và hợp tác giữa các dân tộc'."
"124. John Sidney McCain III (sinh năm 1936): Là Thượng nghị sĩ thâm niên của Hoa Kỳ được Đảng Cộng hòa đề cử ra tranh chức tổng thống trong kỳ bầu cử tổng thống Hoa Kỳ năm 2008."
"125. Orville Wright (1871 - 1948): Nhà sản xuất người Mỹ nổi tiếng với việc phát minh và lắp ráp thành công chiếc máy bay đầu tiên trên thế giới cùng anh trai Wilbur Wright."
"20. General Motor: Tập đoàn sản xuất ô tô của Mỹ."
"21. Daimler AG: Công ty sản xuất ô tô của Đức và là nhà sản xuất ô tô lớn thứ 13 thế giới. Công ty sản xuất ô tô và xe tải dưới các

thương hiệu Mercedes-Benz, Maybach, Ssmart, Freightliner và nhiều thương hiệu khác."
"22. Absolut: Thương hiệu rượu vodka sản xuất tại Thụy Điển, hiện do hãng Pernold Ricard của Pháp sở hữu."
"23. Smirnoff: Thương hiệu rượu vodka của Nga, hiện do công ty Diageo của Anh sở hữu."
"24. Grey Goose: Thương hiệu rượu vodka cao cấp sản xuất tại Pháp."
"25. Barcadi Ltd: Công ty rượu gia đình của Cuba."
"26. Pernod Ricard: Công ty sản xuất đồ uống có cồn của Pháp."
"27. Suzuki: Tập đoàn đa quốc gia của Nhật chuyên sản xuất ô tô xe máy"
"28. Lying Joe: Nhân vật phát ngôn viên hư cấu trong loạt phim quảng cáo ô tô và xe tải của Isuzu trên truyền hình."
"29. Isuzu: Công ty sản xuất ô tô và xe tải của Nhật."
"30. Briney Spears (sinh năm 1981): Ca sĩ nhạc pop, nhạc sĩ và diễn viên người Mỹ."
"31. Lindsay Lohan (sinh năm 1986): Diễn viên và ca sĩ hát nhạc pop người Mỹ."
"32. Paris Hilton (sinh năm 1981): Người thừa kế của tập đoàn khách sạn Hilton."
"33. Peugeout: Thương hiệu xe Pháp của PSA Peugeot Citroën, nhà sản xuất ô tô lớn thứ hai tại châu Âu."
"34. Yogo: Thương hiệu xe thuộc tập đoàn Zastava của Serbia."
"35. Daihatsu: Công ty sản xuất các loại xe nhỏ và xe đường trường của Nhật."
"36. Daewoo: Tập đoàn sản xuất ô tô và đồ điện tử của Nhật."
"37. Subara: Công ty con chuyên sản xuất ô tô thuộc tập đoàn Fuji Heavy Industries (FHI) của Nhật."
"38. Saab: Thương hiệu sản xuất ô tô của Thụy Điển, hiện do công ty Spyker Cars NV của Hà Lan sở hữu."
"39. Mitsubishi: Tập đoàn công nghiệp lớn của Nhật Bản"
"40. Microsoft Window: Tập đoàn Công nghệ máy tính đa quốc gia tầm cỡ thế giới của Mỹ."
"41. Apple: Tập đoàn công nghệ máy tính của Mỹ."
"127. Charles Augustus Lindbergh (1902 - 1974): Là một phi công, nhà văn, nhà phát minh và nhà thám hiểm người Mỹ, nổi tiếng toàn

cầu sau khi thực hiện thành công chuyến bay không nghỉ từ New York tới Paris trên chiếc phi cơ một ghế, động cơ đơn Spirit of St. Louis."

"128. Jack C. Taylor (sinh năm 1923): Doanh nhân người Mỹ và nhà sáng lập của công ty Enterprise Rent-A-Car. Với tài sản ước tính khoảng 9,5 tỷ đô-la, ông được Forbes xếp hạng là người giàu thứ 18 tại nước Mỹ và giàu thứ 40 trên thế giới."

"129. Frank Frederick Borman, II (sinh năm 1928): Phi hành gia kiêm kỹ sư NASA đã nghỉ hưu, nổi tiếng với vai trò Chỉ huy tàu Apollo 8 lần đầu tiên bay quanh Mặt trăng. Sauk hi rời NASA, ông làm CEO của hàng hàng không Eastern từ năm 1975 đến năm 1986."

"130. Ralph Lifshitz (sinh năm 1939): Tên khai sinh của Ralph Lauren, nhà thiết kế thời trang và giám đốc kinh doanh người Mỹ. Ông nổi tiếng với thương hiệu quần áo Polo Ralph Lauren."

"131. Jennifer Lynn López (sinh năm 1969): Diễn viên, vũ công, nhà thiết kế thời trang và ca sĩ Latin pop nổi tiếng đã từng hai lần được đề cử giải Grammy. Cô kết hôn với ca sỹ Marc Anthony."

"132. Thomas Cruise Mapother IV (sinh năm 1962): Một diễn viên, đạo diễn phim người Mỹ, từng được đề cử chính thức cho 3 Giải Oscar và 3 lần nhận giải thưởng Quả cầu vàng. Tạp chí Forbes xếp anh vào một trong những nhân vật có ảnh hưởng nhất trên thế giới trong năm 2006."

"133. Kate Noelle 'Katie' Holmes (sinh năm 1978) : Diễn viên người Mỹ, nổi tiếng chủ yếu nhờ mối quan hệ đình đám với Tom Cruise."

"134. William Bradley Pitt (sinh năm 1963): Diễn viên Mỹ và nhà sản xuất phim, từng nhận được hai đề cử cho giải Oscar và nhận được một giải Quả Cầu Vàng trong số bốn đề cử. Brad Pitt được bình chọn là một trong những người đàn ông hấp dẫn nhất thế giới."

"135. Angelina Jolie (sinh năm 1975): Nữ diễn viên điện ảnh người Mỹ, cựu người mẫu thời trang, đại sứ thiện chí của Cao uỷ Liên hiệp quốc về người tỵ nạn (UNHCR). Cô đã nhận ba giải Quả cầu vàng, hai giải Hội diễn viên điện ảnh và một giải Oscar."

"136. Xe hẩy (scooter): Một loại xe hai bánh của trẻ con có chỗ đứng một chân, còn một chân để hẩy."

"137. Tina Brown (sinh năm 1953): Tổng biên tập tạp chí, nhà báo, dẫn chương trình kiêm tác giả cuốn sách The Diana Chronicles (Biên niên sử công nương Diana)."

"138. Harvey Weinstein (sinh năm 1952): Nhà sản xuất phim kiêm chủ tịch trường quay người Mỹ. Ông được biết đến như nhà đồng sáng lập hãng phim Miramax và đồng chủ tịch công ty sản xuất phim The Weinstein Company cùng em trai Bob kể từ năm 2005."
"139. Robert “Bob” Weinstein (sinh năm 1954): Nhà sản xuất phim kịch người Mỹ, sáng lập viên kiêm chủ tịch của Dimension Films, cựu chủ tịch của Miramax Films và hiện là đồng chủ tịch của The Weisntein Company."
"140. Michael Dammann Eisner (sinh năm 1942): Doanh nhân người Mỹ từng là giám đốc điều hành công ty Walt Disney từ năm 1984 đến năm 2005."
"141. Stephen McConnell 'Steve' Case (sinh năm 1958): Doanh nhân người Mỹ nổi tiếng nhất trong vai trò đồng sáng lập viên kiêm cựu CEO và cựu chủ tịch của American Online (AOL)."
"142. Mark Vincent Hurd (sinh năm 1957): Đồng chủ tịch, giám đốc và thành viên hội đồng quản trị tập đoàn Oracle. Ông từng là chủ tịch kiêm giám dốc điều hành của Hewlette-Packard."
"143. Ngài Howard Stringer (sinh năm 1942): Doanh nhân người Mỹ gốc xứ Wale, Anh và là chủ tịch kiêm CEO của tập đoàn Sony. Ông được nữ hoàng Anh Elizabeth II phong tước Hiệp sĩ vào năm 1999."
"144. William Henry Gates III (sinh năm 1955): thường được biết dưới tên Bill Gates, là một doanh nhân người Mỹ, người đi tiên phong trong lĩnh vực phần mềm máy vi tính. Cùng Paul Allen, ông đã sáng lập nên tập đoàn Microsoft, một công ty phần mềm được coi là lớn nhất thế giới."
"145. Betty Cohen (sinh năm 1956): Chủ tịch kiêm giám đốc điều hành của Công ty dịch vụ giải trí Lifetime từ năm 2005 đến năm 2007. Bà từng được Advertising Age bình chọn là một trong 100 nhà marketing giỏi nhất nước Mỹ và hiện đang là nhà tư vấn quảng bá thương hiệu cho nhiều công ty truyền thông."
"146. Thomas “Tom” Curley (sinh năm 1948): Hiện là giám đốc điều hành của Associated Press, một cơ quan thông tấn của Mỹ."
"147. John Skipper (sinh năm 1956): Giám đốc điều hành kiêm phó chủ tịch của EPSN, chịu trách nhiệm sáng tạo, viết chương trình và sản xuất nội dung của kênh ESPN và ABC Sports trên mọi nền tảng truyền thông."

"148. Ann S. Moore (sinh năm 1950): Chủ tịch kiêm giám đốc điều hành của Time Inc. Bà trở thành CEO nữ đầu tiên của công ty khi được bổ nhiệm vào chức vụ này tháng 7 năm 2002."
"149. Harold 'Hal' Sydney Geneen (sinh năm 1910 - mất năm 1997): Doanh nhân người Mỹ nổi tiếng với vai trò là chủ tịch của Tập đoàn ITT."
"150. Roberto Críspulo Goizueta (1931 - 1997): Doanh nhân người Cuba nổi tiếng với vai trò Chủ tịch và Giám đốc điều hành của công ty Coca-Cola."
"151. Philip Kotler (sinh năm 1931): Giáo sư danh dự khoa Marketing quốc tế của Trường quản lý Kellog thuộc đại học Northwestern, Mỹ."
"152. Carl Philipp Gottfried von Clausewitz (1780 - 1831): Là một binh sĩ nước Phổ, nhà lịch sử học quân sự, lý luận học quân sự có tầm ảnh hưởng lớn. Ông được biết đến nhiều nhất với luận thuyết Bàn về chiến tranh."
"153. CPA - Certified Public Accountant: Kế toán viên công chứng."
"154. MBA - Master of Business Administraion: Thạc sỹ quản trị kinh doanh."
"42. IBM: Tập đoàn công nghệ máy tính của Mỹ."
"43. Kodak: Nhà sản xuất phim ảnh và thiết bị in ấn của Nhật."
"44. Interbrand: Công ty chuyên về xây dựng và phát triển thương hiệu."
"45. Petters Group: Công ty kinh doanh đa ngành có trụ sở tại bang Minnesota, Mỹ."
"46. Chiquita Brands: Công ty sản xuất và phân phối chuối và các sản phẩm nông nghiệp, có trụ sở tại bang Ohio, Mỹ."
"47. J.D.Power & Associates: Công ty dịch vụ thông tin marketing toàn cầu do James David Power III sáng lập năm 1968, có trụ sở tại bang California, Mỹ."
"48. SUV (Sport Utility Vehicle): Xe thể thao đa dụng."
"49. Guru: Người có uy tín lớn trong cộng đồng người Hindu."
"50. Procter&Gamble: Công ty đa quốc gia chuyên sản xuất các sản phẩm tiêu dùng, có trụ sở tại bang Ohio, Mỹ."
"51. General Instruments: Nhà sản xuất điện tử có trụ sở chính tại Pennsylvania, Mỹ, chuyên sản xuất thiết bị bán dẫn và thiết bị truyền hình cáp."

"52. American Airlines: Hãng hàng không lớn của Mỹ đồng thời cũng là hãng hàng không đứng thứ hai thế giới về vận chuyển hành khách, kích thước máy bay chở khách và doanh thu hoạt động."
"53. United Parcel Service (UPS): Công ty vận chuyển bưu kiện của Mỹ với khối lượng vận chuyển mỗi ngày là 15 triệu bưu kiện đến 6.1 triệu khách hàng trên hơn 200 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới. Công ty cũng hoạt động trong lĩnh vực hàng không."
"54. Houston: Thành phố lớn thứ tư của Mỹ thuộc bang Texas."
"55. Honolulu: Thủ phủ bang Hawaii của Mỹ."
"56. Delta: Hãng hàng không của Mỹ cung cấp các tuyến bay khắp thế giới."
"57. Northwest Airlines: Công ty con 100% sở hữu của Delta Air Lines, Inc. và là một hãng hàng không lớn của Mỹ."
"58. Qantas: Hãng hàng không quốc gia của Úc và là hãng hàng không lớn thứ 11 thế giới."
"59. Song: Thương hiệu hàng không giá rẻ cho Delta Air Lines sở hữu và điều hành."
"60. Ted: Một trong hai thương hiệu hàng không giá rẻ của United Airlines tập trung vào những điểm đến vào kỳ nghỉ lễ."
"61. Eos: Hãng hàng không hạng thương gia của Mỹ đã thông báo kế hoạch nộp đơn xin bảo hộ phá sản trên website vào 26 tháng 4 năm 2008 và ngừng vận chuyển hành khách kể từ 27 tháng 4"
"62. MaxJet: Hãng hàng không hạng thương gia của Mỹ chuyên bay qua biển Đại Tây Dương."
"63. Dalas: Thành phố lớn thứ ba của bang Texas, Mỹ."
"64. San Antonio: Thành phố lớn thứ hai của bang Texas, Mỹ."
"65. New Orleans: Một cảng lớn của Mỹ và là thành phố đông dân nhất thuộc bang Louisiana, Mỹ."
"66. Oklahoma City: Thủ phủ và là thành phố lớn nhất thuộc bang Oklahoma, Mỹ."
"67. Tulsa: Thành phố lớn thứ hai của bang Oklahoma, Mỹ."
"68. Chương 11: Khi một công ty nộp đơn xin phá sản theo chương 11, Luật phá sản Mỹ thì công ty được bảo hộ khỏi sức ép trả nợ để có thời gian tái cấu trúc hoạt động."
"69. Taj Mahal: Một trong những sòng bạc lớn nhất tại thành phố Atlantic từng thuộc sở hữu của gia đình Crosby."

"70. Holiday Inn: Thương hiệu khách sạn thuộc tập đoàn khách sạn InterContinental của Anh."
"71. Harrah’s Marina: Khách sạn và sòng bạc đặt tại khu vực cảng biển của thành phố Atlantic City thuộc bang New Jersey, Mỹ."
"72. Overture: Công ty công cụ tìm kiếm trên Internet được Yahoo! mua lại để cung cấp những sản phẩm tìm kiếm marketing trên Yahoo."
"73. AOL (American Online): Công ty cung cấp dịch vụ Internet toàn cầu có trụ sở tại Mỹ thuộc quản lý của tập đoàn Time Warner."
"74. Bartle & James: Sản phẩm đồ uống làm từ lúa mạch, rượu và hoa quả có nhiều vị do công ty xuất khẩu rượu E & J Gallo Winery của Mỹ sản xuất."
"75. Clearly Canadian: Sản phẩm đồ uống có ga có đường nhiều vị do tập đoàn Clearly Canadian Beverage Corporation của Canada sản xuất."
"76. Cabbage Patch Dolls: Sản phẩm búp bê có tên gọi ban đầu là “Người lùn” do Debbie Morehead và Xavier Roberts thiết kế vào năm 1978."
"77. Kmart: Chuỗi trung tâm mua sắm bán hàng giá rẻ của Mỹ, nay thuộc Sears Holdings Corp."
"78. Edward Lampert: Nhà đầu tư, tài chính và doanh nhân người Mỹ, chủ tịch Sears Holding Copr. và là nhà sáng lập, chủ tịch kiêm CEO của quỹ đầu tư ESL."
"95. Barilla: Công ty thực phẩm tư nhân lớn tại Ý cũng như tại châu Âu. Công ty sản xuất nhiều loại mỳ pasta và hiện là nhà sản xuất mỳ pasta hàng đầu thế giới, chiếm 45% thị phần tại Ý và 26% thị phần tại Mỹ."
"4. Spencer Stuart: Một trong những công ty tư nhân về tìm kiếm lãnh đạo cấp cao hàng đầu thế giới."
"126. Ounce: Đơn vị đo khối lượng trong hệ đo lường của Mỹ. Một ounce bằng 0.45359237 kilogam."
"5. General Electric: Tập đoàn đa quốc gia của Mỹ hoạt động trong các lĩnh vực như cơ sở hạ tầng ngành năng lượng, cơ sở hạ tầng ngành công nghệ, công ty truyền thông và giả trí NBC Universal, tài trợ vốn và tiêu dùng và công nghiệp."
"6. Walt Disney: Công ty truyền thông và giải trí của Mỹ đứng đầu thế giới về doanh thu."

"7. Hewlett-Packard: Tập đoàn công nghệ thông tin đa quốc gia của Mỹ có trụ sở tại bang California, Mỹ."
"8. Deloitte: Công ty dịch vụ chuyên nghiệp lớn nhất thế giới về kiểm toán, thuế, tư vấn rủi ro và tài chính."
"9. Chrysler: Công ty sản xuất ô tô của Mỹ có trụ sở tại bang Michigan. Năm 1998, tập đoàn ô tô Daimler-Benz AG đã mua lại Chrysler cùng các công ty con để lập nên tập đoàn DaimlerChrysler AG."
"10. Cerberus Capital Management: Một trong những tập đoàn quản lý vốn tư nhân lớn nhất nước Mỹ."
"11. Home Depot: Nhà bán lẻ các dịch vụ và sản phẩm xây dựng và trang trí nhà của Mỹ."
"12. Federal Express: Tập đoàn giao nhận kho vận Mỹ"
"13. Emery Air Freight: Công ty Mỹ hàng đầu thế giới về vận tải hàng không."
"1. Chứng khó đọc (tiếng Anh: Dyslexia): Là chứng tật bẩm sinh. Người bị tật này thiếu khả năng đọc và viết mặc dầu đã phát triển đầy đủ trí thông minh, hiểu biết."
"2. Stefan Stern (sinh năm 1967): Nhà báo chuyên viết về tài chính, kinh doanh và quản lý. Ông phụ trách chuyên mục quản lý trên báo Financial Times."
"3. Steve Jobs (sinh năm 1955): Tổng giám đốc điều hành công ty máy tính Apple. Ông là một trong những người có ảnh hưởng lớn nhất trong ngành công nghiệp vi tính."
"1 James O’Toole, Lãnh đạo từ A đến Z (San Francisco: Jossey-Bass, 1999), tr. 95."
"2 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 44"
"3 Báo cáo thường niên của General Electric, 1997."
"4 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 291."
"5 Sđd., tr. 79."
"6 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben&Jerry’s Double Dip (New York: Simon và Schuster, 1997), tr. 167."
"7 Geoffrey Colvin, Larry Bossidy sẽ không ngừng lại, Fortune, số ra ngày 13 tháng 1 năm 1997, tr. 135-137."

"8 Emily Duncan, Thực tế mới, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo [ấn phẩm ra hàng quý của Quỹ Drucker], mùa Đông năm 2000, tr. 9-11."
"9 Anita Roddick, “Lãnh đạo là người chủ trương: Xây dựng doanh nghiệp bằng cách xây dựng cộng đồng, Bài phỏng vấn với Anita Roddick”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Hè năm 2000, tr. 21."
"10 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr. 145"
"11 Lee G. Bolman và Terrence E. Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), tr. 231-232."
"12 David Bollier, Mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 172."
"13 Robert F. Dennehy, Tự thuật của nhà quản trị, Tạp chí Quản lý, tháng Ba năm 1999, tr. 42-43."
"14 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 160."
"15 C. William Pollard, “Sứ mệnh của mục tiêu tổ chức”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr. 17-21."
"16 “Tiền thưởng không chỉ dành cho ông chủ”, Công ty tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr. 74."
"17 Phỏng vấn Gary Heavin qua điện thoại, tháng 8 năm 2001."
"1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 226-227."
"2Robert Knowling, Vì sao Tầm nhìn lại quan trọng, Từ Lãnh đạo tới Lãnh đạo, Mùa thu năm 2000, tr.38."
"3 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.168."
"4 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.336."
"5Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr.330"
"6 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.97."
"7 Bill Capodagli và Lynn Jackson, Dẫn đầu với tốc độ thay đổi (New York: McGrawHill, 2001), tr.59-60, 70."

"8 Janet Lowe, Những lời nói của Warren Buffet (New York: Wiley, 1997), tr.68-69."
"9 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, (New York: Currency/Doubleday,2001) tr.311."
"10 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, (New York: Currency/Doubleday,2001), tr.25."
"11 Sđd., tr.22."
"12 Janet Lowe, Những lời nói của Jack Welch (New York: Wiley & Sons, 2001), tr.65."
"13 Daft, Khả năng lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.200."
"14 Robert F. Dennehy, Chuyện kể của các nhà Quản lý, Tạp chí Quản lý, tháng 3 năm 1999, tr.42."
"15 Peter Krass, ed., Cuốn sách về Sự thông thái trong Lãnh đạo (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr.248."
"16 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.251."
"17 Sđd., tr.375."
"18 Lowe, Những lời nói của Jack Welch, tr.65."
"19 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001"
"20 Suzy Wetlaufer, “Tổ chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.112."
"21 Jeffrey L. Seglin, Thiện, Ác và Doanh nghiệp của bạn (New York: John Wiley & Sons, năm 2000), tr. 13"
"22 Lowe, Những lời nói của Jack Welch, tr.35-36."
"23 Peter Senge, Nguyên tắc thứ Năm (New York: Currency/ Doubleday, 1990), tr.143"
"1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr.123."
"2 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."
"3 David Bollier, Nhắm đến"
"4 Phỏng vấn Mark Elliott, tháng 9 năm 2001."
"5 Bollier, Nhắm đến mục tiêu cao hơn, tr.111-121."
"6 Brent Bowers và Deidre Leipziger, biên soạn, Cẩm nang quản lý New York Times (New York: Times Books, 2001), tr.85-186."
"7 Sđd, tr.186-187."
"8 Bollier, Nhắm đến mục tiêu cao hơn, tr.28-35."

"9 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.479."
"10 Sđd, tr.48."
"11 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben & Jerry's Double Dip (New York: Simonand Schuster, 1997), tr.103."
"12 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao − Lessons from the Top (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.262."
"13 Trong Kinh Thánh (ND)"
"14 Sđd, tr.153."
"15 Sđd, tr.245."
"16 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.485."
"17 Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn, tr. 352-365."
"18 David Welch, ''Gặp gỡ gương mặt mới của Firestone − Meet the New Face of Firestone,'' Tuần báo Kinh doanh − Business Week, 3 tháng 4 năm 2001, tr.64-66."
"19 Bowers và Leipziger, biên soạn, Độc giả quản lý của tờ New York Times − The New York Times Management Reader, tr.72."
"20 Quản lý con người: 101 Ý tưởng đã được chứng minh − Managing People: 101 Proven Ideas (Boston: Inc. Magazine, 1992), tr.148."
"21 Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn, tr.10."
"22 Sđd, tr.66."
"23 Claire Gaudani, "Thực thi sự công bằng − Doing Justice," Từ quản lý đến quản lý − Leader to Leader, mùa Thu 2000, tr.9-11."
"24 Peter Senge, Nguyên tắc thứ năm − The Fifth Discipline (New York: Currency/Doubleday, 1990), tr.5."
"1 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr.207."
"2 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.176."
"3 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 204."
"4 Sđd., tr.233."
"5 Erika Germer, "Giải quyết nhanh gọn!", Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr.86."

"6 “Lãnh đạo trong những thời kỳ khó khăn: Bài phỏng vấn với Eric Schmidt của hãng Novell,” Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 3 năm 2001, tr.119-120."
"7 “Vụ kiện chống cải cách trong kinh doanh: Bài phỏng vấn với Peter Brabeck của Tập đoàn Nestle”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 2 năm 2001, tr.117."
"8 Sam Walton và John Huey, Sam Walton: Cuộc đời kinh doanh tại Mỹ (Made in American) (New York: Bantam Books, năm 1993), tr.200-213."
"9 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.177."
"10 Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn, tr.169-182."
"11 Suzy Wetlaufer, “Tổ chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.117."
"12 Jay Conger, “Hoạt động thuyết phục thiết yếu,” Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 5-6 năm 1998, tr.93."
"13 Sđd., tr.94-95."
"14 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: lý thuyết và thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.165."
"15 Tom Peters, “Lãnh đạo thật khó!” Công ty tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr.138."
"16 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.346"
"17 Sđd., tr.291."
"18 Sđd., tr.477"
"19 Sđd., tr.360."
"20 Andrew Grove, “Điểm chuyển đổi chiến lược,” Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Đông năm 1999, tr.17-18."
"21 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 158-159"
"22 William J. Steere, “Phát triển bền vững”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr.37."
"23 Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr.72."
"24 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.80."
"25 Robert F. Dennehy, “Tự thuật của nhà quản trị,” Tạp chí Quản lý, tháng 3 năm 1999, tr. 40-41."

"1 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 171."
"2 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.171."
"3 Sđd., tr.106."
"4 “Lãnh đạo vượt qua những thời kỳ khó khăn: Bài Phỏng vấn Eric Schmidt của hãng Novell”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 3 năm 2001, tr. 119-120."
"5 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 145."
"6 Sđd., tr.312."
"7 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 155."
"8 Suzy Wetlaufer, “Tổ chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.120."
"9 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 172."
"10 “Lãnh đạo Chủ trương Xã hội: Xây dựng doanh nghiệp bằng cách xây dựng cộng đồng, Bài phỏng vấn Anita Roddick”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, Hè 2000, tr. 21."
"11 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.270."
"12 “Những bước đi khôn ngoan”, Công ty tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr.95."
"13 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 59."
"14 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.486."
"15 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 331."
"16 Sđd., tr. 44."
"17 Sđd., tr.312."
"18 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.192."
"19 Robert Knowling, “Vì sao tầm nhìn quan trọng”, Từ lãnh đạo tới lãnh đạo, mùa Thu năm 2000, tr.38"
"20 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 141."
"21 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 238."

"22 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.223."
"23 Bollier, Hướng tới Mục tiêu Cao hơn, tr.220."
"24 Tom Peters và Nancy Austin, Đam mê xuất sắc (New York: Random House, 1985), tr.267."
"25 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.454."
"26 Sđd., tr.420."
"27 Noel Tichy, Động cơ lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.113-113."
"1 Richard Daft, Lãnh đạo; Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press, 1999), tr.335."
"2 Mark Boslet, ‘‘Big Blue After Lou’’, Tiêu chuẩn công nghiệp, 4/6/2001, tr.56-61."
"3 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Bài học từ những người đứng đầu (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.191"
"4 Noel Tichy, Bộ máy Lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.129"
"5 James Kouzes và Barry Posner, Thách thức của Lãnh đạo (San Francisco: Jossey-Bass, 1995), tr.37"
"6 Jennifer Steinhauer, ‘‘Giuliani chịu trách nhiệm và Thành phố coi ông là Người cần thiết”, The New York Times, 14 tháng 9 năm 2001, tr.A2"
"7 Tichy, Bộ máy Lãnh đạo, tr.136"
"8 Warren Bennis và Burt Nanus, Những nhà lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.35"
"9 ‘‘Vụ kinh doanh phản cách mạng,’’ Harvard Business Review, tháng 2 năm 2001, tr.117-118"
"10 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr.125-126"
"11 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr.278"
"12 Trích trong những bình luận của tổng thống về việc điều tra những cuộc tấn công, The New York Times, 14/9/2001, tr.A8"
"13 John Maxwell, Thất bại ở phía trước (Nashville: Thomas Nelson, 2000), tr.6"
"14 Bill Capodagli và Lynn Jackson, Lãnh đạo với vận tốc của thay đổi (New York: McGraw-Hill, 2001), tr.5"
"15 ‘‘Vụ kinh doanh phản cách mạng,’’ tr.118"

"16 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Độ lún gấp đôi của Ben & Jerry (New York: Simon and Schuster, 1997), tr.93-100"
"17 Warren Bennis, ‘‘Tiếng nói của Kinh nghiệm,’’ Công ty tốc độ, tháng 5 năm 2001, tr.86"
"18 Jan Carlzon, Thời khắc của Sự thật (New York: Harper & Row, 1987), tr.77"
"19 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr.185"
"20 ‘‘Lãnh đạo qua những thời kì khó khăn: Cuộc phỏng vấn với Novell’s Eric Schmidt,’’ Harvard Business Review, tháng 3 năm 2001, tr.116-123"
"21 Richard Daft, Lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press, 1999), tr.381"
"22 Sđd, tr. 382"
"1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 458."
"2 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr.216."
"3 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr.330."
"4 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 140."
"5 Những hồ sơ tuyệt vời, video do hãng Enterprise Media, Cambridge, Mass., sản xuất, năm 1997."
"6 Suzy Wetlaufer, “Tổ chức Trao quyền lực: Một bài Phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.121."
"7 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben & Jerry’s Double Dip (New York: Simon và Schuster, 1997), tr. 51."
"8 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.231."
"9 John Grossman, Cơn lốc nhân đạo, Bầu trời, Tháng 1 năm 1997, tr. 96-101."
"10 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: lý thuyết và thực tiễn (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.352."
"11 “Những phương thức cơ bản của Giám đốc điều hành là lợi ích của ngân hàng”, Tạp chí Wall Street, 20/3/1995, B1-B2."
"12 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.115."
"13 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."

"14 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 86-87."
"15 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.278-280."
"16 Sđd., tr.56."
"17 Sđd., tr.324."
"18 Warren Blank, 108 kỹ năng của những nhà lãnh đạo bẩm sinh (New York: AMACOM, 2001), tr.62."
"19 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.334."
"20 Sđd., tr.318."
"21 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."
"22 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.312."
"23 Sđd., tr.131."
"24 Lee G. Bolman và Terrence E. Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), tr. 225."
"25 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.156."
"26 Bolman và Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn, tr. 226."
"27 Pamela Coker, “Hãy để Khách hàng Biết Bạn Yêu quý Họ”, Kinh doanh trong nước, tháng 8 năm 1992, tr. 9."
"1 Noel Tichy, Bộ máy lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr. 6."
"2 Janet Lowe, Jack Welch nói(New York: John Wiley & Sons, 1998), tr.198."
"3 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 46."
"4 Sđd., tr. 41."
"5 Dennis C. Carey và Dayton Ogden, Kế nhiệm Giám đốc điều hành (Oxford: Oxford Universiti Press, 2000), tr.15."
"6 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 43."
"7 Sđd., tr.133-143."
"8 Sđd., tr. 296-297."
"9 Robert Rosen, Lãnh đạo con người (New York: Viking, 1996), tr.192."
"10 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 85."
"11 Sđd., tr. 121, 169."

"12 Frances Hesselbein, Marshall Goldsmith và Richard Beckhard, biên soạn, Nhà lãnh đạo của tương lai (San Francisco: Jossey-Bass, 1997), tr. 254-257."
"13 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 46."
"14 Jay Conger và Beth Benjamin, Tạo dựng những nhà lãnh đạo (San Francisco: Jossey-Bass, 1999), tr. 69."
"15 Randall H. White, Philip Hodgson và Stuart Crainer, Tương lai của lãnh đạo (Lanham, Md.: Pitman, 1996), tr. 111."
"16 Manfred Kets De Vries, Thuật lãnh đạo (London: Prentice Hall, 2001),tr. 283."
"17 Brent Bowers và Deidre Leipziger, biên soạn, Cẩm nang quản lý New York Times (New York: Times Books, 2001), tr. 220."
"18 Lowe, Jack Welch nói, tr. 198."
"19 Carey và Ogden, Kế nhiệm Giám đốc điều hành, tr. 33-34."
"20 Julie Fenster, biên soạn, Những lời nói của các nhà lãnh đạo kinh doanh vĩ đại (New York: John Wiley & Sons, 2000), tr. 309."
"21 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 124."
"22 Conger và Benjamin, Tạo dựng những nhà lãnh đạo, tr. 123."
"23 Dave Ulrich, Jack Zenger và Norm Smallwood, Thành quả dựa vào sự lãnh đạo (Boston: Harvard Business School Press, 1999), tr. 214."
"24 Lowe, Jack Welch nói, tr. 202."
"25 De Vries, Thuật lãnh đạo, tr. 118-119."
"26 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr.3."
"27 Hesselbein, Goldsmith và Beckhard, Nhà lãnh đạo của tương lai, tr.258."
"1 Peter Senge, Quy tắc thứ năm (New York: Currency/Doubleday, 1990), tr.139."
"2 Tạp chí Kinh doanh Harvard phỏng vấn với các CEO (Boston: Harvard University Business School Press, 2000), tr.243."
"3 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 122."
"4 Sđd., tr. 138."
"5 Sđd., tr. 398."
"6 Deepak Sethi, ‘‘Học hỏi từ tầng lớp trung lưu,’’ Từ lãnh đạo đến lãnh đạo, Mùa hè 2000, tr. 6."

"7 Linh hồn của một cơ thể: cách chơi chữ của tác giả, cơ thể ở đây cũng được hiểu như một tập đoàn"
"8 Những hồ sơ xuất sắc (băng video do Enterprise Media sản xuất, Cambridge, Mass.,1997); Thomas J. Neff và James M. Citrin, Bài học từ những người đứng đầu (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr. 192."
"9 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 345."
"10 Peter Krass, biên soạn, Cuốn sách về Trí tuệ Quản lý (New York: John Wiley &Sons, 1998), tr. 284–285."
"11 Toàn văn câu trích trong Kinh Thánh, Romans 12 "Chúng ta có những đặc sủng khác nhau, tuỳ theo ân sủng Thiên Chúa ban cho mỗi người. Được ơn làm ngôn sứ thì phải nói sao cho phù hợ với đức tin. Được ơn phụng sự thì phải phụng sự. Ai dạy bảo thì cứ dạy bảo. Ai khuyên răn thì phải chân thành. Ai chủ toạ thì phải có nhiệt tâm. Ai làm việc bác ái thì hãy vui vẻ." [ND]"
"12 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 125."
"13 Nguyên văn: "We're all working from the same playbook", playbook: tập sách kịch bản sân khấu [ND]"
"14 Sđd, tr. 181."
"15 Quản lý con người: 101 ý tưởng đã được chứng minh (Boston: Inc. Magazine, 1992), tr. 141-142."
"16 ''Marc Andreesen: Hồi II,'' Công ty tốc độ, tháng 2 năm 2001, tr. 114-118."
"17 John Maxwell, Phát triển những nhà lãnh đạo quanh anh (Nashville: Thomas Nelson, 1995), tr. 152"
"18 Tông đồ hay còn gọi là thánh tông đồ − những tín đồ Ki Tô giáo, được Jesus chọn ra để giao cho giảng kinh Phúc âm"
"19 Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu, tr. 170."
"20 Búp bê Maruska"
"21 Maxwell, Phát triển những nhà lãnh đạo quanh anh, tr. 47."
"22 Elder: Kì mục hoặc Trưởng lão"
"23 Tạp chí Kinh doanh Harvard phỏng vấn với các Giám đốc điều hành, tr. 242."
"24 Jan Carlzon, Thời khắc của Sự thật (New York: Harper & Row, 1987), tr.11."
"25 ''Không chỉ để vui'', Công ty Tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr. 70."

"26 Tony Schwartz, ‘‘Nếu bạn làm việc 20 giờ một ngày thì sản phẩm của bạn sẽ chẳng ra sao,’’ Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr. 326-327."
"27 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 115."
"28 1 foot = 0,3048 mét."
"29 1 gallon = 3,78 lít."
"30 David Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 268-279."
"31 ‘‘Vụ kinh doanh phản cách mạng,’’ Harvard Business Review, tháng 2 năm 2001, tr. 119."
"32 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 58."
"33 Krass, Cuốn sách về Trí tuệ Quản lý, tr. 151–152."
"34 Max De Pree, Lãnh đạo là một nghệ thuật (New York: Doubleday, 1989), tr. xxii."
"35 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 74."
"36 David Baron, Moses trong quản lý (New York: Pocket Books, 1999), tr. 102."
"37 Senge, Quy tắc thứ năm, tr. 144"
"1 Patrick Lencioni, “Rắc rối với Tính Khiêm nhường”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Đông năm 1999, tr.44."
"2 Richard Daft, Năng lực lãnh đạo: lý thuyết và thực tiễn (Fort Worth, Tex.: Báo Dryden, 1999), tr.74."
"3 Sđd., tr.221"
"4 Brian De Biro, Vượt lên thành công (New York: Cận điểm, 1997), tr. 189."
"5 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr. 66."
"6 Frances Hesselbein, Marshall Goldsmith, và Richard Beckhard, eds., Lãnh đạo trong tương lai (San Francisco: JosseyBass, 1996), tr.106."
"7 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 273."
"8 Sđd., tr.292."
"9 Sđd., tr.149."
"10 Sđd., tr.140."
"11 Sđd., tr.312."
"12 Sđd., tr.108."

"13 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 94."
"14 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 374."
"15 Suzy Wetlaufer, “Tổ chức Trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES”, Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 12 năm 1999, tr.119."
"16 Robert Townsend, Tiến tới tổ chức (New York: Knopf, 1970), tr. 115"
"17 Rekha Balu, Đứng lên từ thất bại, Công ty Tốc độ, tháng 4 năm 2001, tr.156."
"18 William J. Steere, “Phát triển bền vững”, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr.37"
"19 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 191."
"20 Steven Covey, “Ba vai trò của lãnh đạo trong mô hình kiểu mới”, Hesselbein, Goldsmith, và Beckhard, Lãnh đạo trong tương lai, tr.156."
"21 Phỏng vấn Gary Heavin qua điện thoại, tháng 8 năm 2001."
"22 Charles Pollard, “Lãnh đạo cũng phụng sự”, Hesselbein, Goldsmith và Beckhard, Lãnh đạo trong tương lai, tr.244-248"
"1. Learjet: Một loại máy bay phản lực nhẹ mà sang của Mỹ (ND)."
"2 Laguar: Một loại xe hơi bình dân của Mỹ (ND)."
"1. Luật Jim Crow buộc người lái xe phải phân chia khu vực ngồi riêng biệt cho người da đen và người da trắng."
"1 Bocce: Một trò chơi của Ý giống như bóng gỗ chơi trên thảm cỏ dài và hẹp."
"2. Goteborg: Một thành phố của Thuỵ Điển."
"3. Thường thì bể bơi dùng thi đấu quốc tế dài 50m. Lega phải bơi 7 lượt bể, có nghĩa là khoảng 350m. lượt bể"
"4. Thường thì bể bơi dùng thi đấu quốc tế dài 50m. Lega phải bơi 7 lượt bể, có nghĩa là khoảng 350m. lượt bể"
"1. Viết tắt của Professional Golfer’s Association (Hiệp hội những nhà chơi gôn chuyên nghiệp)."
"2. Một tập đoàn chuyên cố vấn về làm việc theo mạng lưới cho các công ty cũng như tổ chức trên thế giới."
"3. Hãng hàng không Mỹ."

"4. Falklands war: cuộc chiến tranh giành quyền kiểm soát quần đảo Falklands giữa hai nước Anh và Argentina."
"5. Touchdown: Điểm ghi được do mang bóng qua đường biên ngang của đội kia (dùng trong môn bóng bầu dục)."
"1. Chú Sam: Chính phủ Hoa Kỳ."
"2. Nguyên văn: “The power of love or- LUV”."
"Hồng nhan họa thủy: ý nói người con gái có nhan sắc sẽ làm nguy hại đến người con trai, hay gia đình, thậm chí quốc gia nơi mà cô gái đó sống."
"Cont: viết tắt của từ container."
"Chữ “Dương” trong tên “Cố Dương” có nghĩa là mặt trời. Chữ “Tinh” trong tên “Lương Tinh” có nghĩa là ngôi sao."
"(1) Rip Van Winkle: Là nhân vật chính trong truyện ngắn cùng tên của nhà văn Mỹ Washington Irving, ông bị lạc vào rừng và mất tích sau 20 năm mới quay lại cuộc sống bình thường."
"(2) Tên gọi này, được sử dụng lần đầu tiên trong phi đội Lockheed trong Chiến tranh Thế giới lần thứ 2, là một thuật ngữ chung chỉ công việc kỹ thuật không được ghi lại trong các báo cáo tài chính, được thực hiện một cách độc lập và không bị ngăn cản bởi thói quan liêu ngột ngạt trong công ty."
"(1) Trên mạng, kết nối là những sợi cáp nối các máy tính với nhau; còn trên web, kết nối là những đường liên kết siêu văn bản. Trên mạng, bạn làm việc với các máy tính; còn trên web, bạn tìm được tài liệu, âm thanh, hình ảnh video…"
"(2) SAT: Một trong những kỳ thi chuẩn hóa cho việc đăng ký đầu vào một số đại học ở Mỹ."
"(3) Họp TGIF: Họp toàn công ty của Google, được tổ chức vào thứ Sáu hàng tuần, khi các nhân viên Google được đặt câu hỏi trực tiếp cho ban Giám đốc."
"(1) Thiết bị đầu cuối: Máy (thường) gồm một bàn phím và màn hình để liên lạc với bộ xử lý trung tâm trong hệ thống máy tính."
"(2) Động vật xã hội: Những người ham thích gặp gỡ mọi người."
"(3) Hội chứng Asperger: Một bệnh sinh học thần kinh, mô tả những người có trí thông minh và ngôn ngữ phát triển bình thường nhưng mắc phải một dạng tự kỷ, dẫn đến kém khả năng giao tiếp trong xã hội."
"(4) Đều có nghĩa là những điều linh tinh, lặt vặt."

"(5) Marcel Proust (1971-1922): Nhà văn người Pháp, tác giả cuốn Đi tìm thời gian đã mất – được tạp chí Time bầu chọn là cuốn sách vĩ đại nhất mọi thời đại."
"(6) GRE: Kỳ thi đầu vào bắt buộc cho hầu hết các khóa học đại học ở Mỹ."
"(7) Bush, Nelson và Atkinson: ba nhà khoa học tiên phong trong lĩnh vực công nghệ thông tin của Mỹ."
"(8) Ultimate Frisbee: Ném đĩa bay. Một môn thể thao ngoài trời phát triển rất nhanh và rộng rãi ở các nước như Mỹ, Anh, Nhật Bản..."
"(9) Trường phái nghệ thuật tối thiểu: Phong cách nghệ thuật cực kỳ đơn giản để đạt hiệu ứng cao nhất."
"(10) Arthur Clarke (1917-2008): Tác giả, nhà sáng chế người Anh."
"(11) Terabyte: Đơn vị đo dung lượng bộ nhớ. 1 TB = 1024 GB."
"(12) NBA (National Basketball Association): Giải bóng rổ uy tín hàng đầu tại Mỹ."
"(13) Cyc: Một cơ sở tri thức với rất nhiều kiến thức về thế giới thực và khả năng suy luận lôgic."
"(14) UN (United Nations): Liên Hợp Quốc."
"(1) Chào bán cổ phiếu lần đầu ra công chúng."
"(2) Netscape: Một công ty dịch vụ máy tính của Mỹ với sản phẩm được biết đến nhiều nhất là trình duyệt web."
"(3) Steve Jobs từng được mệnh danh là thầy phù thủy xứ Cupertino – nơi Apple đặt trụ sở chính."
"(4) Bóng vợt (tên tiếng Anh là lacrosse): Là môn thể thao đồng đội phổ biến ở Bắc Mỹ."
"(5) Thung lũng Silicon ở duyên hải miền Tây, còn Đại lộ Madison thuộc thành phố New York ở duyên hải miền Đông nước Mỹ. Hàm ý của Armstrong là muốn gắn kết trung tâm công nghệ cao và trung tâm quảng cáo hàng đầu thế giới với nhau."
"(6) Consumer Reports: Một tạp chí Mỹ, xuất bản hàng tháng, đánh giá và so sánh các sản phẩm tiêu dùng dựa trên báo cáo và kết quả từ phòng thí nghiệm và trung tâm nghiên cứu khảo sát."
"(7) Ma Bell (cách gọi chơi chữ của Mother Bell): Là cách người Mỹ gọi hệ thống chuông điện thoại độc quyền của AT&T."
"(1) Oracle: Hãng phần mềm của Mỹ, ra đời từ đầu những năm 70 của thế kỷ 20."

"(2) Demo: Đoạn trích ra từ một phần mềm để giới thiệu sơ lược về phần mềm đó."
"(3) Traveling Salesman Problem – TSP: Bài toán người bán hàng. Vấn đề được đặt ra: cho trước một danh sách các thành phố và khoảng cách giữa chúng, tìm chu trình ngắn nhất để thăm mỗi thành phố một lần."
"(4) Condoleezza Rice (1954 -): Bộ trưởng Ngoại giao thứ 2 của Chính phủ Georgre W. Bush từ ngày 26/1/2009."
"(5) Jared Diamond (1937 -): Nhà khoa học Mỹ, tác giả cuốn Loài tinh tinh thứ ba (The Third Chimpanzee)."
"(6) Alan Turing (1912 - 1954): Nhà toán học, lôgic học và mật mã học người Anh, thường được xem là cha đẻ của ngành khoa học máy tính."
"(7) Mensa: Tổ chức của những người có chỉ số IQ cao nhất thế giới."
"(8) S-1 (bản cáo bạch): Một tài liệu chỉ rõ thông tin về tài chính, trích dẫn yếu tố rủi ro và tính toán rõ ràng nhưng được thoải mái tranh luận về tình hình thực tế của công ty."
"(1) Gordon Earle Moore: sinh ngày 3/1/1929 tại San Francisco California. Ông là đồng sáng lập và hiện là chủ tịch danh dự của tập đoàn sản xuất chip hàng đầu thế giới: Intel. Về cơ bản, nội dung định luật Moore như sau: “Số lượng bóng bán dẫn trên mỗi inch vuông sẽ tăng gấp đôi sau mỗi năm.”"
"(2) Tu chính sửa đổi lần thứ nhất của Hiến pháp Mỹ (First Amendment) quy định: Mọi công dân có quyền tự do tôn giáo, ngôn luận, hội họp hay kiến nghị."
"(3) Salon.com: Một tạp chí trực tuyến của Mỹ."
"(4) Tạp chí Newsweek: Một tạp chí tin tức hàng tuần của Mỹ, xuất bản tại thành phố New York."
"(5) Phu nhân Macbeth: Vợ của Macbeth, kẻ sát nhân trong vở kịch của Shakespeare, người luôn cố gắng rửa tay để làm sạch những vệt máu tưởng tượng."
"(1) Thuật ngữ này ám chỉ việc để các nhân viên của Google sử dụng thử nghiệm các sản phẩm nguyên bản của Google trong cuộc sống hàng ngày để phát hiện sai sót, từ đó tìm ra cách cải tiến. Đây là một cách làm việc bất di bất dịch trong Google."

"(2) MIT (Massachusetts Institute of Technology): Học viện Công nghệ Massachusetts là trường đại học và viện nghiên cứu hàng đầu về khoa học và công nghệ ở Mỹ."
"(3) Thao tác đẩy ngang và nhúm: Người sử dụng ngón tay vuốt vào màn hình theo phương nằm ngang (swipe) hoặc tác động vào màn hình bằng cách chụm các ngón tay lại hay kéo giãn các ngón tay ra (pinch) để thực hiện các chức năng của điện thoại."
"(4) Hurkey và Chen: Những người sáng lập YouTube."
"(5) George Clooney (1961 -): Diễn viên từng đoạt giải Oscar và giải thưởng Quả Cầu Vàng."
"(1) Đó là thuật ngữ mà những người bên ngoài dùng để ám chỉ công nghệ ẩn sau chính sách kiểm duyệt có tầm kiểm soát sâu rộng của Chính phủ Trung Quốc."
"(2) Brainstorming (Họp động não): Thảo luận nhóm giúp nhanh chóng tìm ra ý tưởng mới."
"(3) Crime Scene Investigation: Tên của một chuỗi chương trình truyền hình về điều tra hiện trường."
"(1) Tên tiếng Anh là Superdelegates: Ý chỉ những đại biểu tự do, những người có thể bỏ phiếu cho bất kỳ ứng viên nào."
"(2) Đi tìm Nemo (tại Việt Nam còn được gọi là Cuộc phiêu lưu của Nemo) : Là một bộ phim hoạt hình của Mỹ, được công chiếu vào năm 2003. Phim nói về hành trình của chú cá Marlin đi tìm con trai là Nemo. Trên đường đi, Marlin hiểu ra một điều là con trai mình có thể tự chăm sóc lấy bản thân."
"(3) Quảng cáo hiển thị là những hình ảnh chiếm một phần của trang web, nhà quảng cáo trả tiền dựa trên số lần quảng cáo “đập” vào mặt người dùng, chứ không phải theo số lần nhấp chuột."
"(4) Giải vô địch của Liên đoàn Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ."
"(5) Thứ xe hai bánh của trẻ con, có chỗ đứng một chân, còn một chân để hẩy, giúp mọi người có thể di chuyển nhanh hơn giữa các đầu."
"(6) Viên kim cương màu xanh đen (saphir) lớn nhất thế giới."
"(7) Dữ liệu duy nhất mà hệ thống đích nhận được khi truyền tải thông tin trên mạng."
"1 Trong chương này sử dụng khá nhiều thuật ngữ tiếng Anh. Việc sử dụng thuật ngữ tiếng Anh nhằm giúp cho các bạn thuận tiện hơn

khi cần tra cứu thêm thông tin, tài liệu trên mạng hoặc các tài liệu in ấn của nước ngoài."
"2 Catnap: Giấc ngủ quá ngắn vào ban ngày, thường chỉ dưới 45 phút, làm bé mệt mỏi khó chịu vì ngủ chưa đủ."
"3 Phương pháp rèn nếp ăn ngủ cho trẻ theo cuốn On Becoming Baby Wise - cuốn sách về lý thuyết chăm sóc trẻ sơ sinh nổi tiếng của bác sĩ Gary Ezzo và Robert Bucknam."
"4 Phương pháp rèn nếp ăn ngủ cho trẻ theo cuốn The Baby Whisperer Solves All Your Problems - cuốn sách cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh nổi tiếng của Tracy Hogg."
"5 Waketime: Thời gian thức tối đa trong 1 chu kỳ EASY một ngày của bé. Ví dụ, 1 tháng tuổi, trong 1 chu kỳ EASY bé thức được tối đa 45 phút, sau đó bé CẦN NGỦ để nạp thêm năng lượng. (Nên bố mẹ cần cho bé vào giường khi bé thức được 25 - 30 phút, để bé trằn trọc độ 15 - 20 phút là đến mức tối đa của thời gian thức, bé có thể ngủ luôn lúc đó)."
"6 Routine: Nếp sinh hoạt - Thói quen. Ví dụ: Thói quen buổi sáng: Dậy → Gấp chăn → Đánh răng, rửa mặt → Ăn sáng → Mặc quần áo → Đi làm, là một Nếp sinh hoạt - Thói quen."
"7 Bedtime routine: Trình tự trước giấc ngủ đêm, để làm tín hiệu cho bé đã đến giờ ngủ đêm. Ví dụ trước khi ngủ: Tắm → Đánh răng → Mặc đồ ngủ → Kể chuyện, hát → Thơm, chúc ngủ ngon → Ngủ."
"8 Bữa sữa bổ sung để trẻ tích lũy thêm thức ăn trước khi vào giấc ngủ dài ban đêm. Thường bữa này cách bữa sữa cuối khoảng 2 tiếng, và chỉ nên tiến hành nếu trẻ dậy hay nếu bữa ăn này thực sự làm cho giấc ngủ đêm của trẻ dài ra. Nếu việc ăn bữa bổ sung làm gián đoạn giấc ngủ của con (khi dạ dày hoạt động, có bé ọc ạch khó ngủ, hoặc bị đầy hơi) hoặc giảm lượng ăn buổi sáng hôm sau thì cha mẹ được khuyên không nên cho ăn bữa này (và cắt bữa đêm - dream feed)."
"9 Tiếng ồn trắng kiểu như tiếng suối chảy, tiếng ti vi mở… giúp bé dễ đi vào giấc ngủ, bạn có thể tải về từ trên mạng."
"1 Tham khảo cuốn sách Phương pháp giúp trẻ ngủ ngon giấc, Elizabeth Pantley, NXB Phụ nữ."
"2 Phương pháp luyện ngủ PUPD (Bế lên đặt xuống) được Tracy Hogg đưa ra trong cuốn The Baby Whisperer Solves All Your Problems. Lưu ý với phương pháp PUPD: • Khi bạn bế bé, dù bé

còn khóc hay không thời gian bế không quá 1 phút. • Nếu khi bế bé lên bé có dấu hiệu phản đối như ưỡn lưng, giãy giụa, ngay lập tức đặt bé xuống và vuốt lưng bé. Với các bé đã biết đứng trong cũi không thực hiện phần bế lên mà chỉ đặt bé nằm xuống trong cũi và vuốt lưng bé. • Trong thời gian bế bé, chỉ vuốt lưng. • Áp dụng cho bé từ 4 tháng trở lên."
"3 Phương pháp luyện ngủ Khóc có kiểm soát được bác sĩ Richard Ferber đưa ra trong cuốn sách Solve Your Child’s Sleep Problems. Quy tắc như sau: • Đặt bé vào giường/ cũi khi bé đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức. • Nói chúc ngủ ngon với con và ra khỏi phòng. Nếu bé khóc, để cho bé khóc trong một thời gian nhất định. Đêm đầu tiên: Chờ 3 phút lần thứ nhất, 5 phút lần thứ hai và 10 phút lần thứ ba, các lần sau tăng dần đều thời gian như vậy. • Đêm thứ hai: Chờ 5 phút, sau đó 10 phút, sau đó 12 phút. • Làm theo các khoảng thời gian lâu hơn trên mỗi đêm tiếp theo. Bạn có thể chọn bất kỳ độ dài thời gian nào mà bạn cảm thấy thoải mái, nhưng hãy theo nguyên tắc tăng dần thời gian giữa các lần. • Thời gian trấn an bé không quá 1 phút. Không nên bế bé. • Lặp đi lặp lại cho đến khi bé ngủ. Đêm đầu tiên tối đa 45 phút, các đêm sau tăng dần. • Trong hầu hết trường hợp, theo Ferber, con bạn sẽ có thể tự ngủ sau đêm thứ ba hay thứ tư, hay một tuần là nhiều nhất. Nếu bé vẫn kháng cự sau nhiều đêm cố gắng, hãy đợi một vài tuần và sau đó thử lại."
"4 Phương pháp của Richard Ferber gần giống với khóc có kiểm soát nhưng thay vì vào phòng trấn an bé, mẹ sẽ để bé tự xoay xở đến lúc tự ngủ được."
"5 Phương pháp luyện ngủ cho bé từ 0 - 6 tuần - phương pháp 5S được đưa ra bởi bác sĩ Harvey Karp trong cuốn The Hapiest Baby. 5S là trình tự để bé ngủ ngon theo thứ tự sau: • Swaddle: Quấn chặt bé. • Side or Stomach position: Đặt con nằm nghiêng. • Shush: Tiếng “Sù sù sù” tiếng mẹ xùy nhẹ vào tai bé . • Swing: Vừa shush (hoặc bật white noise) vừa đẩy bé nhẹ nhàng cho bé hơi lăn trên cũi, động tác nhanh và nhẹ. Nhớ bảo vệ, đầu, cổ bé, không rung lắc bé. • Suck: Cho bé mút tay hoặc mút ti giả."
"6 Dream feed - DF: Ăn lúc đang ngủ. Nhiều người không bế con lên và không cần ợ hơi, con nút theo bản năng. Nếu ăn xong con thức dậy thì đặt con xuống cho ngủ tiếp mà không cần ru lại. Nếu trẻ hay bị trớ không nên làm DF."

"7 Dummy là một con vật bằng vải được giặt sạch sẽ để các bé mút, tự xoa dịu bản thân, tự dỗ mình vào giấc ngủ."
"1 Oxytocin hay còn gọi là hoóc môn tình yêu. Loại hoóc môn được tiết ra và chi phối não bộ trong quá trình liên quan đến tình cảm, nó được sản sinh khi con người thỏa mãn, khi cho con bú sữa mẹ."
"2 Các bé giãn cữ cũng đều trải qua giai đoạn ARA."
"3 Các bạn luyện ti bình/ti lúc thức đều trải qua ARA."
"4 Các bé cai ti đêm cũng sẽ trải qua thời gian ARA."
"1 Để tìm hiểu chi tiết về phương pháp ăn dặm bé chỉ huy, bạn có thể tìm đọc cuốn: Baby-led Weaning: Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (Gill Raply & Tracey Murkett) của Thái Hà Books."
"1 Rear - facing infant carseat."
"2 Tính năng khoá cửa xe, là một nút nhỏ phía trong cửa xe."
"1 Một loại túi bóng có khóa kéo, dùng để bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh."
"(1) Louis L'Amour (1908-1988): Tiểu thuyết gia người Mỹ."
"(1) Marshall McLuhan (1911-1990): Triết gia người Canada."
"(2) Manuel Castells (1942-): Nhà xã hội học người Tây Ban Nha."
"(3) Giờ làm việc chủ yếu ở các nước phương Tây."
"(2) Thỏ Bugs: Nhân vật trong loạt phim hoạt hình _Bugs Bunny_ của hãng Warner Bros."
"(1) John Ruskin (1819-1900): Nhà phê bình nghệ thuật hàng đầu ở Anh vào thời nữ hoàng Victoria."
"(2) Ronald Reagan (1911-2004): Tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ."
"(1) Mark Granovetter (1943-): Nhà xã hội học người Mỹ."
"(1) Một loại da rắn."
"(2) Khảo sát mù: Khảo sát mùi vị bằng cách bịt mắt."
"(1) Bette Davis (1908-1989): Nữ diễn viên người Mỹ."
"(2) Joseph Conrad (1857-1924): Tiểu thuyết gia người Ba Lan."
"(1) H.L. Mencken (1880-1956): Nhà báo, nhà phê bình văn hóa và đời sống người Mỹ."
"(1) Brian Kiley: Người viết kịch bản cho các chương trình khách mời của Conan Christopher O'Brien."
"(2) Thiết bị kỹ thuật số hỗ trợ cá nhân Newton: Một sản phẩm của hãng Apple được thiết kế nhỏ gọn như một cuốn sổ tay cá nhân và được tích hợp nhiều chức năng như lịch, sổ địa chỉ, ghi chú cá nhân, máy tính…"

"(3) Giải thưởng Văn học hư cấu Orange của Anh (The UK's Orange Prize for Fiction) là giải thưởng dành cho các nữ tác giả thuộc mọi quốc tịch sáng tác tiểu thuyết bằng tiếng Anh."
"(4) Lý thuyết "Cái đuôi dài" về cơ bản nói về xu hướng chuyển dịch từ chỗ chỉ tập trung vào một vài mặt hàng được ưa chuộng sang việc đa dạng hóa tối đa các sản phẩm phục vụ các thị trường ngách, cùng với sự trợ giúp đắc lực của công nghệ, đặc biệt là internet."
"(1) Avis Rent-A-Car: Một hãng cho thuê xe ô tô có trụ sở tại Parsippany-Troy Hills, New Jersey, Mỹ."
"(1) William James (1842-1910): Nhà tâm lý học và triết học người Mỹ."
"(2) William Hazlitt (1778-1830): Nhà văn người Anh."
"(1) Téc là thùng lớn, có nắp kín để chứa chất lỏng."
"(2) 1 foot (feet - số nhiều) = 3,48cm."
"(1) Foot = 30,48cm."
"(2) Ounce: Đơn vị đo trọng lượng, bằng 1/16 pound, tức là bằng 28,35 gam."
"(3) ROI: Return on Investment (Điểm hòa vốn)."
"1. Cuốn sách được xuất bản bằng tiếng Việt với tên gọi là "Sức mạnh của sự tử tế" do Phương Nam Books hợp tác với NXB Trẻ, 2009."
"3. Midwest: là khu vực xung quanh Great Lakes và thung lũng Mississippi; bao gồm các bang Ohio, Indiana, Illinois, Michigan, Wisconsin, Minnesota, Iowa, Missouri, Kansas, and Nebraska; nổi tiếng vì sự trù phú đất đai cho nông nghiệp và các khu công nghiệp."
"2. Mission Impossible – tên một bộ phim hành động do diễn viên điện ảnh rất nổi tiếng Tom Cruise thủ vai chính."
"Tên một chuỗi khách sạn và khu nghỉ dưỡng năm sao quốc tế có trụ sở ở Canada."
"New York là một bang thuộc bờ Đông, California nằm ở bờ Tây nước Mỹ."
"Tiểu bang nằm ở vùng Đông Bắc nước Mỹ."
"Tiểu bang nằm ở miền Trung nước Mỹ."
"Maine là một tiểu bang trong vùng New England của Mỹ, giáp với biên giới Canada."
"Hệ thống Định vị Toàn cầu (Global Positioning System - GPS) là hệ thống xác định vị trí dựa trên vị trí của các vệ tinh nhân tạo, do Bộ

Quốc phòng Hoa Kỳ thiết kế, xây dựng, vận hành và quản lý. Trong cùng một thời điểm, tọa độ của một điểm trên mặt đất sẽ được xác định nếu xác định được khoảng cách từ điểm đó đến ít nhất ba vệ tinh."
"Giống như các trang muachung, hotdeal hay nhommua ở Việt Nam."
"Tên một thương hiệu xe hơi cao cấp của Đức."
"Điểm tín dụng là một biểu thị bằng số dựa trên việc phân tích hồ sơ tín dụng của bạn và đại diện cho mức độ tín nhiệm của bạn. Điểm tín dụng chủ yếu dựa trên thông tin báo cáo tín dụng thường có từ trung tâm thông tin tín dụng. Những tổ chức cho vay như ngân hàng và các công ty thẻ tín dụng sử dụng điểm tín dụng để đánh giá nguy cơ rủi ro tiềm ẩn từ việc cho vay và giảm thiểu tổn thất do các khoản nợ xấu. Các tổ chức cho vay sử dụng điểm tín dụng để xác định những khách hàng đủ điều kiện cho vay, mức lãi suất và hạn mức tín dụng. Đồng thời các tổ chức cho vay cũng sử dụng điểm này để xác định những khách hàng mang lại doanh thu lớn nhất."
"Weight Watchers là công ty đa quốc gia có trụ sở tại Mỹ, chuyên cung cấp các sản phẩm và dịch vụ trợ giúp việc giảm cân, giữ cân. Mỗi loại thức ăn được cho một số điểm và thức ăn khiến bạn ăn no sẽ có điểm ít hơn thức ăn không có giá trị dinh dưỡng."
"Tên các nhà hàng nổi tiếng ở Mỹ."
"Làm ơn lưu ý rằng việc tôi gợi ý sống ở nhà với họ hàng không có nghĩa rằng tôi nghĩ bạn có thể ở miễn phí hay tạo ra căng thẳng về tài chính cho gia đình bạn. Tôi gợi ý rằng họ có thể trả tiền thuê nhà cho họ hàng với một mức giá hợp lý, có thể là ít hơn số tiền nếu bạn thuê một căn hộ riêng. Nếu gia đình cần tiền, họ sẽ sử dụng tiền thuê nhà, tuy nhiên, nếu gia đình không cần khoản thu nhập thêm đó, thì nó nên được đặt vào một tài khoản tiết kiệm của khách hàng để giúp anh/ cô ấy xây dựng quỹ tiền mặt của mình. (Chú thích của tác giả)"
"Pinterest là website chia sẻ ảnh theo dạng mạng xã hội, đăng tải và phân loại dưới dạng các tấm bảng dán ảnh (hoặc đính vào bằng kim). Người dùng tạo ra và quản lý các bộ sưu tập ảnh theo các chủ đề khác nhau, như theo các sự kiện, sở thích... Người dùng có thể xem các bộ sưu tập của người khác, repin (kéo về) đính vào các bộ

sưu tập của mình, hoặc “like” ảnh. Pinterest kết nối được với Facebook và Twitter."
"Xe hybrid, thường được gọi là xe lai hay xe lai điện, là loại xe sử dụng hai nguồn động lực: Động cơ đốt trong và động cơ điện. Sự hoạt động của xe này là sự kết hợp hoạt động giữa động cơ đốt trong và động cơ điện sao cho tối ưu nhất. Một bộ điều khiển sẽ quyết định khi nào động cơ đốt trong hoạt động, khi nào động cơ điện hoạt động và khi nào cả hai cùng hoạt động."
"Một thương hiệu thời trang có tiếng."
"(1) Niccôlô Machiavelli (1469 - 1527), nhà chính trị tư tưởng, nhà lịch sử Italia, từng làm bí thư trưởng 'Hội đồng 10 người' nước Cộng hòa Florence, chủ quản quân sự và ngoại giao; chủ trương chấm dứt chia rẽ Italia, xây dựng nước quân chủ thống nhất hùng mạnh. Trong sách 'Bàn về quân chủ' (còn có tên dịch 'Bá Thuật') ông cho rằng: Quân chủ muốn đạt được mục đích thì không từ bất kỳ thủ đoạn gì. (Từ Hải, Trung Quốc - N.D)"
"(1): Chữ 'Tào' có âm đọc giống từ 'cái máng' (N.D)."
"(1): Thuyết cấp độ nhu cầu (need hierarchy theory) do nhà tâm lý học Mỹ Abraham H.Maslow (1908-1970) nêu lên. Ông chia nhu cầu của loài người từ thấp đến cao làm 5 cấp độ như trên. Về sau đổi thành 7 cấp độ, tức là sau nhu cầu thứ tư, thêm nhu cầu thứ năm là nhu cầu tìm hiểu và nhu cầu thứ sáu là nhu cầu làm đẹp. Khi đó nhu cầu tự thực hiện chuyển thành nhu cầu thứ bảy. Ông cho rằng nhu cầu từ thấp lên cao. Khi nhu cầu cơ bản tối thiểu được thỏa mãn, thì nhu cầu cao mới có thể trở thành mục tiêu theo đuổi chủ yếu (Từ Hải, Trung Quốc - N.D)"
"(2): Hoặc nói 'Tán hoa thiên nữ', một nhân vật trong kinh Phật. Có Thiên nữ thấy đại nhân thuyết pháp hiện lên bèn lấy hoa trời rắc vào các bồ tát và đại đệ tử. Hoa rắc vào bồ tát thì rơi xuống, còn rắc vào đại đệ tử thì không rơi xuống. Thiên nữ nói: 'Hồng trần chưa dứt, hoa dính trên người vậy' (Từ Hải, Trung Quốc - N.D)"
"(1) Nguyên văn là 'vỗ mông ngựa'."
"(2) Trận đánh Quan Độ là trận đánh điển hình lấy yếu thắng mạnh trong lịch sử Trung Quốc. Viên Thiệu cậy đất rộng, lính nhiều, lương thực dồi dào, Kiến An năm thứ 4 (năm 159 CN) dẫn hơn 10 vạn quân đánh phía Nam. Tào Tháo lính ít, lương thiếu, thế yếu, đóng quân cách xa Viên Thiệu ở Quan Độ. Tào Tháo thừa dịp quân Viên

Thiệu khinh địch, nội bộ bất hòa, tấn công, đốt cháy kho tàng quân Viên Thiệu - Quân Viên Thiệu hoảng loạn, tan rã, Tào Tháo tấn công toàn diện, thống nhất phía Bắc (Từ Hải - Trung Quốc)."
"(1): Chỉ trái cây ngoài cây biết thiện và ác trong Vườn Eden (theo kinh thánh Kitô giáo)."

Table of Contents

